

ZSWR

Zwei Stunden Wochen Ritual

Eine ZSWR (Zwei-Stunden-Wochen-Routine) planen, um nichts zu tun als zu denken und Tagträume wirken zu lassen. Dazu braucht es nicht viel. Einen ruhigen Ort, ungestört, einen Lieblingsstift und ein Notizbuch oder Journal und schon kann es losgehen: Über meine Arbeit und meinen Lebensstil reflektieren und meinen Gedanken freien Lauf lassen.

Einmal in der Woche, meistens Montags, früh am Morgen, plane ich zwei Stunden ein, um nichts anderes zu tun, als nachzudenken. Alle Ablenkungen werden eliminiert, gerade die elektronischen Störenfriede, mein Telefon also auf Flugmodus und PC abschalten.

Zwei Stunden sind eine lange Zeit und sehr wertvoll. Herrlich, 120 Minuten nur für mich! Manches in diesem Zeitfenster mag sich als unproduktiv anfühlen, nicht alles wird perfekt strukturiert sein. Es gilt anzufangen. Ich fange mit ein paar Aufwärm-Fragen an (finde jene Fragen, die dir als richtig erscheinen), der Rest ergibt sich dann von selbst:

- ⇒ 1. Bin ich begeistert von dem, was ich aktuell seit meiner letzten ZSWR unternommen habe oder war es mehr ein Schlendern, ziellos im Hamsterrad?
- ⇒ 2. Wofür bin ich letzte Woche dankbar, im Sinne von Wertschätzung?
- ⇒ 3. War mein Oszillieren zwischen Arbeit und Privat ausgewogen?
- ⇒ 4. Wie beschleunige ich den Prozess, von wo ich bin zu wo ich sein will?
- ⇒ 5. Welche grösseren Opportunitäten lasse ich aussen vor, oder schiebe ich, die ich möglicherweise tun könnte und diese Woche endlich anpacke?
- ⇒ 6. Welche kleine(n) Aktion(en) könnte(n) grosse Wirkung zeigen?
- ⇒ 7. Was könnte in den nächsten sechs Monaten schief laufen?

Der Rest ergibt sich jetzt von alleine: D.h., in der verbleibenden Zeit notiere ich nach der Beantwortung der 7 Fragen einfach alles, was mir in den Sinn kommt, in meinem Journal. Die Gedanken schweifen lassen, genauso wie bei einem Spaziergang, alleine, in der Natur, am Berg, im Wald oder am Strand – und sogleich notieren.