

Franziska Hieber

Brauchst du
Mehr Zeit im
Alltag?!



3 Schritte

Die ultimative
Anleitung

Impressum

Franziska Hieber

www.coachcecil-erfahrung.de

E-Mail: Info@coachcecil-erfahrung.de

Folge mir mit einem Klick auf Social Media:

 Instagram: [@coachcecil_erfahrung](https://www.instagram.com/coachcecil_erfahrung)

 YouTube: <https://coachcecil-erfahrung.de/youtube>

 Telegram: [@CoachCecil-Erfahrung](https://www.telegram.com/@CoachCecil-Erfahrung)

Hinweis: Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.

Hey,

Die größte Herausforderung für die Meisten im Alltag ist die zeitliche Organisation.

Es geht darum herauszufinden, wie man dauerhaft und stressfrei seinen Verpflichtungen nachkommen kann und dabei auch noch ausreichend Zeit für sich selbst findet.

Wenn das nach einem erstrebenswerten Ziel für dich klingt, ist Zeitmanagement der Weg zu diesem Ziel.

Wenn du Zeitmanagement richtig betreibst, wirst du nie wieder Probleme haben alle Dinge deiner todo-Liste abzuarbeiten. Du wirst nie wieder Sorgen haben, Termine nicht pünktlich wahrnehmen zu können, denn du wirst für ALLES ausreichend Zeit haben.

Kurz gesagt: Du wirst nie wieder Zeitmangel haben.

Stell dir dieses Szenario vor...

Du stehst morgens auf und startest entspannt in den Tag mit dem Wissen, dass du heute **alles erledigen wirst, was du dir vorgenommen hast**. Abends gehst du mit gutem Gefühl schlafen, weil du einen tollen produktiven Tag hinter dir hast und dir sogar Zeit für dich selbst nehmen konntest.

Was würde das in deinem Alltag bewirken?

Wie würde das dein Stresslevel verändern?

Wie würde das dein privates Leben verbessern?

Nun, genau diese Realität möchte ich für dich und ich engagiere mich dafür, dir den genauen Weg zu zeigen, sowie Strategien und Möglichkeiten an die Hand zu geben, sodass dieses Szenario für dich sobald wie möglich Realität wird.

Diese kurze Anleitung ist ein erster Schritt dazu.

Beste Grüße

Franziska Hieber



Schritt #1

Erstelle eine Liste mit **allen Dingen** die du erledigen möchtest.

Mit „allen Dingen“ meine ich: Schreib dir wirklich ALLES auf was du tun möchtest, also jede noch so kleine Tätigkeit.

Auch wenn es dir mühsam erscheint, mach es bitte, denn dies ist die absolute Grundlage für dein perfektes Zeitmanagement. Je detaillierter du notierst was zu erledigen ist, desto besser.

Diese Liste wird bei einem späteren Schritt benötigt und hilft dir dabei deinen Tag so zu gestalten, dass dir sogar **zusätzliche freie Zeit** zur Verfügung steht!

Schritt #2

Verstehe das ultimative Prinzip: **Nutze deine Zeit doppelt und dreifach.**

Es geht darum, die Aufgaben der „todo-Liste“ nicht nacheinander abzuarbeiten, sondern **clever miteinander zu kombinieren**.

Hier ein paar Beispiele:

Während dem Wäsche zusammenlegen, Aufräumen oder Kochen könntest du telefonieren oder interessante Videos angucken.

Beim Spazieren gehen lässt sich optimal das Essen der kommenden Tage planen und auch der Einkaufszettel schreiben. Notiere dir deine Gedanken einfach in einer App auf dem Handy, so gehen keine Ideen verloren und du kannst später jederzeit darauf zurück greifen.

Oft ist es schwierig im turbulenten Alltag Zeit für sich selbst zu finden und seinen eigenen Interessen nachzugehen.

Zeit, die du im Auto, Bus oder Zug verbringst - beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit: Mach sie zu deiner privaten „Quality-Time“! Höre dir Podcasts an, die dich interessieren oder inspirieren oder komm einfach innerlich zur Ruhe.

Ziel ist es also:

Mehrere Dinge gleichzeitig zu machen.

Mit diesem Prinzip kannst du nicht nur jede Menge Zeit sparen, sondern sogar **zusätzliche freie Zeit erwirtschaften!**

Schritt #3

Übertrage das Prinzip auf **deinen Alltag**.

Jetzt bist du an der Reihe.

Nimm dir deine „todo-Liste“ zur Hand, die du vorhin erstellt hast und überlege, welche Tätigkeiten du zeitgleich erledigen kannst. Versuche dabei immer mindestens zwei oder drei Dinge zu kombinieren.

Grundsätzlich kannst du immer eine **körperliche** Tätigkeit mit einer Tätigkeit bei der du **(nach)denkst** verbinden.

Auf Social Media mir Freunden schreiben

→ Parallel dazu könntest du:

- Spazieren gehen
- Dich dehnen

YouTube-Videos/ Instagram-Stories/ Film angucken

→ Parallel dazu könntest du:

- Haushalt machen
- Wäsche zusammenlegen
- Gemüse schnippeln
- Zähneputzen

Wegezeit, Kochen, Aufräumen

→ Parallel dazu könntest du:

- Podcasts oder Hörbücher anhören
- Planungen für den nächsten Tag, Urlaub,...
- Telefonieren

Wende dieses Prinzip an und es wird dir möglich sein **in weniger Zeit mehr zu schaffen**, wodurch dir **mehr Zeit für Familie, Freunde, Hobbys bzw. dich selbst** zur Verfügung steht.

Für die perfekte zeitliche Organisation von deinem Tag spielen viele Faktoren eine Rolle. Coach Cecil, einer meiner Mentoren hat das im MATRIXPRINZIP besonders gut auf den Punkt gebracht. Mithilfe seiner Tipps habe ich es geschafft *Medizinstudium, Nebenjob, Aufbau vom eigene Online Business, Sport und soziale Kontakte* unter einen Hut zu bekommen! Schlafen tue ich natürlich auch ;-)

Damit du dir KOSTENFREI ein Bild vom MATRIXPRINZIP machen kannst, habe ich dir hier relevante Infos zusammengefasst.

<https://coachcecil-erfahrung.de/matrixprinzip-uebersicht/>



Übrigens:

Das MATRIXPRINZIP kannst du mit geringem zeitlichen Aufwand in deinen Alltag integrieren!

Entscheidest du dich das MATRIXPRINZIP zu buchen, dann bestelle es doch über meinen Link und ich schenke ich das exklusive **Bonuspaket** in Wert von 99€.

Zudem kannst du dir so **25% RABATT** sichern. :)

<https://coachcecil-erfahrung.de/matrixprinzip-25>

BONUSPAKET für das MATRIXPRINZIP

🎁 **Persönliche Ansprechpartnerin** während der gesamten Laufzeit des MATRIXPRINZIP.

🎁 **Meine Handynummer:** Kontaktiere mich jederzeit über WhatsApp oder Telegram für Fragen, Motivation, Austausch,...

🎁 Erhalte regelmäßig **Tipps für ideales Zeitmanagement** im Alltag

🎁 **30-60 min individualisiertes Strategicoaching** für die optimale zeitliche Organisation von deinem Alltag

🎁 **Report für Erfolgsorientierte:** „Meine 3 besten **Strategien für maximalen Erfolg** im MATRIXPRINZIP“: Damit du noch krassere Erfolge feiern kannst

🎁 **Der ultimative Guide zum Durchziehen:** „Keine Ausreden mehr. Deshalb **MUSST** du weiterhin **GAS GEBEN**“

🎁 **Erhalte 25€**

Du erhältst alle Boni vollkommen GRATIS zusätzlich zum MATRIXPRINZIP

✓ **Stell mir alle deine Fragen:** Fragen, für die wir keine Lösung finden, leite ich direkt an Coach Cecil weiter.

✓ Dein innerer **Schweinehund** meldet sich? Schreib mir und er bekommt einen **Tritt** verpasst.

✓ Du hast keine Lust mehr oder willst aufgeben?
Melde dich und du bekommst eine Portion „**extra Motivation**“
Ziel: **Du** ziehst das MATRIXPRINZIP komplett durch und **feierst krasse Erfolge**.

✓ Erhalte regelmäßig Nachrichten, die dich **anspornen** richtig Gas zu geben!

✓ Lass uns deine Veränderungen gemeinsam **feiern!**

Melde dich nach der Buchung einfach kurz bei mir, damit du sofort Zugriff auf dein KOSTENFREIES Bonuspaket erhältst.

Beachte: Damit du KOSTENFREIEN Zugriff auf das Bonuspaket (Wert 99€) und 25% RABATT auf das MATRIXPRINZIP erhältst, ist es wichtig, dass du das MATRIXPRINZIP über den Link unterhalb buchst.

Sicher dir jetzt das MATRIXPRINZIP mit 25% RABATT und erhalte KOSTENFREI Zugriff auf das Bonuspaket (Wert 99€)

 <https://coachcecil-erfahrung.de/matrixprinzip-25> 

Bei Fragen kontaktiere mich jederzeit, damit wir ALLES klären können!

E-Mail: Info@coachcecil-erfahrung.de

Instagram: [@coachcecil_erfahrung](https://www.instagram.com/coachcecil_erfahrung)