



# ORA et LABORA 5: Findings



## Prioritäten setzen

### 1. „Eat the Frog“ – Packe die Schwierigsten Dinge zuerst

Schreibe auf, welche herausfordernde Themen gerade in deinem Leben sind, die du angehen musst:

.....

.....

### 2. Mach Wichtiges zuerst! Das Eisenhower Prinzip: Wichtig vor Dringend!

Überlege dir, welche wichtigen Aufgaben du nicht machst, weil sie nicht dringend sind, die aber für dein Leben oder deine Sinnerfüllung absolut notwendig und relevant sind. Versuche besonders, die wichtigen Aufgaben herauszufinden.

Wichtige und dringende Aufgaben:

.....

.....

Wichtige (aber nicht dringende) Aufgaben:

.....

.....

Wann möchtest du dir dafür Platz in deinem Kalender schaffen?

.....

.....

### 3. Put first things first! Das gilt also auch fürs Gebet. Wie soll deine Morgenroutine mit Jesus aussehen?

.....

.....

## Gesundes Arbeiten: Sortieren – Priorisieren – Kommunizieren

### 4. Was ist dein WHY?

Überlege: Was gibt dir Antrieb, um Dinge zu tun? Was macht dich leidenschaftlich?

.....

.....



# ORA et LABORA 5: Findings



## 5. Zeit: Toxic – Waste & Quality Time

Wo hast du "giftige" (absolut vergeudete) Zeit oder „waste time“ (sinnlos verlorene Zeit)? Was möchtest du aus deinem Leben verbannen?

.....

.....

## 6. Probleme sind keine Feinde, sondern Aufgaben und eine Chance zu wachsen. Welches Problem möchtest du aktiv als Chance zum Wachstum sehen und „packen“?

.....

.....

## Perfektionismus

7. Welchen inneren Leitsatz hast du, der dich zum Perfektionismus treibt? (z.B. Niemand darf entdecken, wer ich wirklich bin, sonst bin ich nicht geliebt).

.....

.....

## 8. Umarme das Unperfekte an dir.

Nimm heute eine Eigenschaft oder Sache bewusst an und halte aus, dass du nicht perfekt, aber sehr liebenswürdig bist.

.....

.....

## DEINE PERSÖNLICHEN KEY LEARNINGS

Was ist dir sonst noch hängen geblieben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....