



DAS MANIFEST DER ZEIT-MASTERY

**WIE DU ZEIT MEISTERST, UNABHÄNGIG WIRST
UND MENTALE FREIHEIT ERREICHST**

J A N I K N E E S E

discipline.

s o c i e t y

Gedanke 1

ZEIT IST KEINE RESSOURCE. DU BIST DIE RESSOURCE.

ZEIT IST NICHT KNAPP. SIE IST NEUTRAL. JEDER MENSCH HAT 24 STUNDEN. WAS DU DARAUS MACHST, ENTSCHIEDET NICHT DIE ZEIT – SONDERN DEIN BEWUSSTSEIN, DEINE PRIORITÄTEN, DEINE IDENTITÄT.

DIE FRAGE IST NICHT:

„WIE VIEL ZEIT HABE ICH?“

DIE FRAGE IST:

„WER BIN ICH MIT DIESER ZEIT?“

Gedanke 2

**DU WIRST FREI, WENN DU
AUFHÖRST, ZEIT ZU „MANAGEN“
ZEIT LÄSST SICH NICHT
KONTROLLIEREN. SIE FLIESST.
ABER DU KANNST DEINEN FOKUS
STEUERN. FOKUS SCHLÄGT ZEIT.
PRÄSENZ SCHLÄGT PLANUNG.
KLARHEIT SCHLÄGT KALENDER.
MEISTERE DEN MOMENT – UND
DU MEISTERST DIE ZEIT.**

Gedanke 3

ZEIT IST EIN SPIEGEL DEINES SELBSTWERTES WENN DU DEINE ZEIT BILLIG VERKAUFST, ZEIGST DU DIR SELBST, WAS DU GLAUBST, WERT ZU SEIN.

MILLIONÄRE DENKEN NICHT IN STUNDEN. SIE DENKEN IN WIRKUNGEN, IN HEBEL, IN VERMÄCHTNIS. WAHRER REICHTUM BEGINNT, WENN DU

DICH FRAGST:

„WAS ERSCHAFFE ICH HEUTE, DAS BLEIBT – AUCH WENN ICH NICHT MEHR ARBEITE?“

Gedanke 4

DU WIRST UNABHÄNGIG VON ZEIT, WENN DU DEINE IDENTITÄT LÖST VOM „BUSY-SEIN“ VIELE SIND SÜCHTIG NACH STRESS, NACH TO-DO-LISTEN, NACH „ICH HAB SO VIEL ZU TUN“.

WARUM? WEIL ES SICH WERTVOLL ANFÜHLT. WEIL LEERE ANGST MACHT.

ABER DIE GRÖSSTEN DURCHBRÜCHE ENTSTEHEN IN DER LEERE. DEINE KRAFT LIEGT NICHT IM TUN. SIE LIEGT IM SEIN.

Gedanke 5

**DU BRAUCHST KEINE ZEIT – DU
BRAUCHST KLARHEIT
WAS DICH WIRKLICH
ZURÜCKHÄLT, IST NICHT DER
VOLLE KALENDER, SONDERN DER
VOLLE KOPF. ENTSCHEIDE, WAS
WIRKLICH ZÄHLT.**

**ELIMINIERE, WAS DICH NICHT
WACHSEN LÄSST.**

**DELEGIERE, WAS ANDERE
BESSER KÖNNEN.**

**AUTOMATISIERE, WAS DICH
BREMST.**

Gedanke 6

DEIN KALENDER IST DEIN SPIEGEL SCHAU DIR DEINE WOCHE AN: WAS DAVON BIST WIRKLICH DU? WO LEBST DU DEINE VISION – UND WO LEBST DU NUR VERPFLICHTUNGEN, ERWARTUNGEN, ALTE MUSTER? DU BIST NICHT VERPFLICHTET, DAS ALTE ICH AUFRECHT ZU ERHALTEN. DU DARFST NEU WÄHLEN.

Gedanke 7

**ZEIT KANN DEIN GEFÄNGNIS
ODER DEIN SPIELFELD SEIN
WENN DU GLAUBST, „ICH HAB
KEINE ZEIT“, WIRD ZEIT DEIN
FEIND. WENN DU ERKENNST,
„ICH ERSCHAFFE ZEIT DURCH
ENTSCHEIDUNG“, WIRD ZEIT
DEIN SPIELFELD. MEISTER
WERDEN NICHT VON DER UHR
GETRIEBEN – SIE TREIBEN IHRE
REALITÄT.**

Gedanke 8

**MENTALE FREIHEIT ENTSTEHT,
WENN DU MIT DER ZEIT FRIEDEN
SCHLIESST DU MUSST NICHTS
MEHR „SCHAFFEN“, UM
WERTVOLL ZU SEIN. DU BIST
NICHT SPÄT DRAN. DU BIST
NICHT ZU JUNG, NICHT ZU ALT.
DU BIST GENAU RICHTIG.**

JETZT.

HIER.

IN DIESEM MOMENT.

Gedanke 9

**DIE NEUE ZEITRECHNUNG
BEGINNT IN DIR NICHT MONTAG,
NICHT 1. JANUAR, NICHT „WENN
ICH MEHR ZEIT HAB“.**

JETZT.

**WÄHLE EINE NEUE IDENTITÄT:
ICH BIN ZEITLOS. ICH BIN
KRAFTVOLL. ICH ERSCHAFFE
RAUM. ICH DENKE IN
JAHRZEHNTE, HANDLE IM JETZT.
ICH ARBEITE NICHT HART.**

ICH WIRKE TIEF.

Gedanke 10

**DU BRAUCHST NICHT MEHR ZEIT.
DU BRAUCHST MEHR WAHRHEIT.
WER DU BIST, WENN DU NICHTS
MEHR MUSST – DAS IST DEIN
WAHRES SELBST.**

**UND AUS DIESEM SELBST
HERAUS ENTSTEHT ZEITFÜLLE,
KRAFT UND GELASSENHEIT.**

Fazit

**ZEIT IST KEIN GEGNER.
ZEIT IST DEIN SPIEGEL.**

**WERDE BEWUSST. WERDE
PRÄSENT. WERDE DER, DER
ENTSCHEIDET – NICHT DER, DER
GETRIEBEN WIRD.**