

90 Tage Flow- Abenteier: „Powerstart für dein Flow-Jahr“

Einführung ins intuitive Arbeiten



ZYKLISCH IST DAS NEUE LINEAR

Nadja Forster

Initiatorin Flowing Business | Unternehmerin | Pionierin

*„Bei mir dreht sich alles um die Gestaltung
neuer Arbeitswelten -
nachhaltig, natürlich, potenzialorientiert“*

Folgen wir dem Pfad des Intuitiven Arbeitens:

- Mehr Leichtigkeit
- Im eigenen Flow
- Stärkung der Mental Health



CORE-FRAGE



WIE HOCH IST DEIN AKTUELL
GEFÜHLTES STRESSLEVEL?

0 = NICHT VORHANDEN BIS 10 = SEHR HOCH

CORE-FRAGE



KLEINE REFLEXIONS-AUFGABE:

DU KANNST IHRE ZEIT VOLLKOMMEN FREI WÄHLEN:

WIE SIEHT DEIN IDEALER ARBEITSALLTAG NACH DEINEM
EIGENEN RHYTHMUS AUS?

CORE-FRAGE



KLEINE REFLEXIONS-AUFGABE:

WELCHE RESSOURCEN BRAUCHST DU, UM DIR DEN
IDEALEN ARBEITS-ALLTAG ZU GESTALTEN?

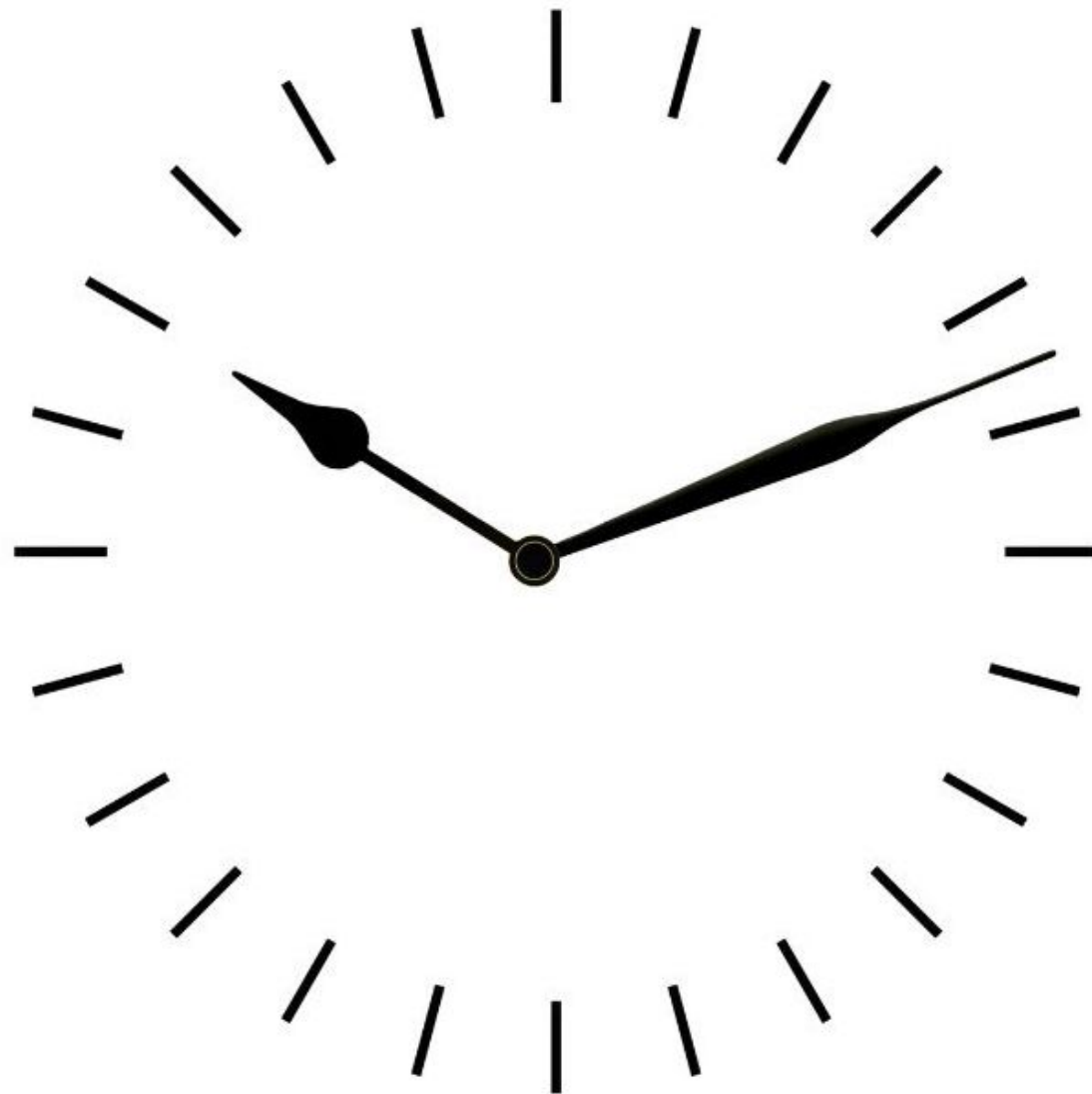
CORE-FRAGE



KLEINE REFLEXIONS-AUFGABE:

DEIN ARBEITS-ALLTAG IST IDEAL: WAS WÄRE DANN
NOCH MÖGLICH?

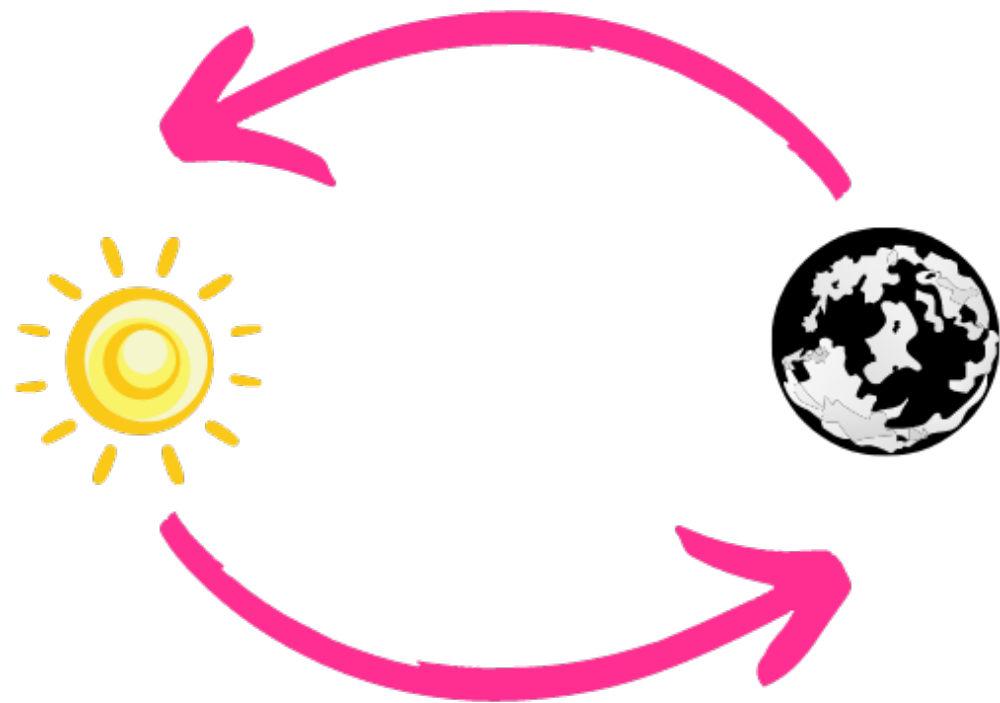
ZEIT, WIE WIR SIE KENNEN



Doch, Perspektiven der Zeit

- ◆ quantitativ
- ◆ qualitativ

WIR SIND ZYKLISCH



Vom größten Wachstums- & Entwicklungsvorbild lernen - DER NATUR

- Wechsel- und Zusammenspiel zwischen Sonne und Mond
- Tag & Nacht
- Jahreszeiten
- Ebbe & Flut

WIR SIND ZYKLISCH



Kennst du diese Situationsbeispiele?

- ★ Die gleichen Arbeiten gehen an manchen Tagen leichter und schneller als an anderen.
- ★ An manchen Tagen erreiche ich mit den gleichen Methoden mein Ziel und an anderen nicht.
- ★ An manchen Tagen fällt es mir leichter mit anderen in Kontakt zu sein und an anderen Tagen will ich mich einfach gerne zurück ziehen | meine Ruhe haben.
- ★ An manchen Tagen bin ich kreativ und finde schnell Lösungen, an anderen sitze ich stundenlang vor einem weissen Blatt Papier und nichts zeigt sich.
- ★ An manchen Tagen fällt es mir leicht mir neue Dinge zu merken oder anzueignen, an anderen kann ich eine Seite zig Mal lesen und ich verstehe nichts bzw. fühle mich schnell überfordert.

DIE QUALITATIVE SEITE DER ZEITMEDAILLE

Zeitqualitäten ...

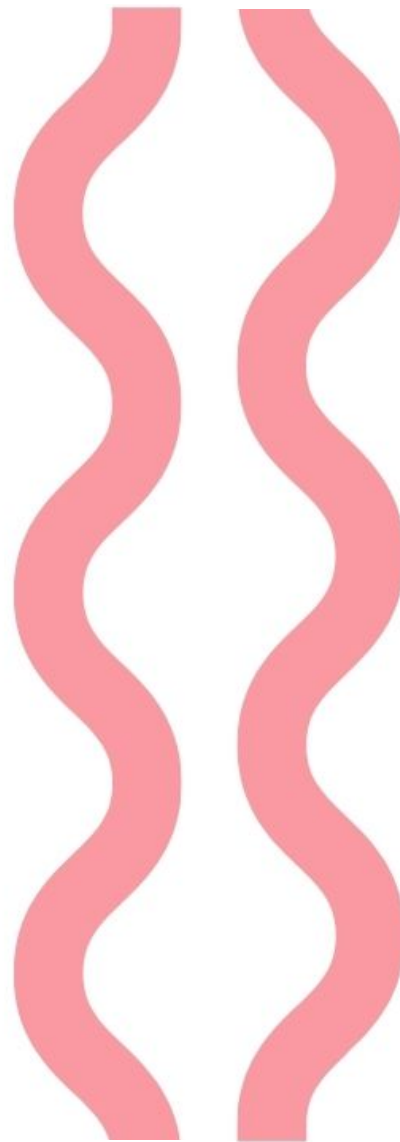
beschreiben den universellen Rhythmus von aktiven und passiven Phasen- und Entwicklungszeiten und sind wunderbare Leitblanken für die eigenen Performancekurven.

DAS ZYKLISCHE IN DER ZEITQUALITÄT

Zweidimensional



Dreidimensional



Blick von oben



- Zeit ist beweglich & nicht linear!
- Zyklisch bedeutet: Gegensätze zuzulassen und sie auszuhalten
- In Balance zu sein, bedeutet beides zu leben

MIT LEICHTIGKEIT IM FLOW

Intuitives Arbeiten ...

*...berücksichtigt zum Workload
den eigenen Biorhythmus
sowie die Zeitqualitäten.*

→ Stärkung Mental Health → Höhere Produktivität → Höhere Motivation