



5-Minuten-Zeitcheck

Habe ich überhaupt Zeit für ein Nebenprojekt?

Du brauchst keine perfekten 10 Stunden pro Woche. Entscheidend ist, wie viel Zeit in deinem echten Alltag regelmäßig verfügbar ist – und wie viel davon du wirklich investieren möchtest.

1. Was ist in meiner Woche bereits fest verplant?

Notiere kurz deine größten festen Zeitblöcke: Arbeit, Familie, Haushalt, Termine, Fahrzeiten etc.

Meine größten festen Zeitblöcke:

2. Wo habe ich tatsächlich freie Zeitfenster?

Suche nicht nach theoretischer Freizeit, sondern nach Zeitfenstern, die realistisch regelmäßig verfügbar sind.

Meine möglichen Zeitfenster:

3. Wann habe ich genug Energie dafür?

Nicht jede freie Stunde ist automatisch eine gute Arbeitsstunde. Markiere die Zeitfenster, in denen du normalerweise noch genügend Konzentration und Energie hast.

- ☐ morgens ☐ vormittags ☐ nachmittags ☐ abends
☐ unterschiedlich



4. Wie viel dieser Zeit möchte ich wirklich investieren?

Freie Zeit muss nicht automatisch Arbeitszeit werden. Plane bewusst Zeit ein, die frei bleiben darf.

Für mein Nebenprojekt möchte ich realistisch einplanen:

_____ Stunden pro Woche

5. Funktioniert mein Plan auch in einer normalen Chaos-Woche?

Krankes Kind, Überstunden, Termine oder einfach ein anstrengender Tag gehören zum echten Leben.

- ☐ Ja – mein Zeitbudget hat etwas Puffer.
- ☐ Eher knapp – ich sollte weniger einplanen.
- ☐ Nein – mein Plan funktioniert nur, wenn alles perfekt läuft.

Mein realistisches Zeitbudget

Ich plane für mein Nebenprojekt zunächst

_____ Stunden ein.

Klein anfangen ist völlig in Ordnung. Entscheidend ist nicht, wie beeindruckend die Zahl aussieht – sondern ob sie zu deinem echten Leben passt.