

53%

**DER PFLEGEBEDÜRFTIGEN
IN DEUTSCHLAND
WERDEN VON IHREN
ANGEHÖRIGEN BETREUT,
OHNE ZUSÄTZLICH HILFE
VON PFLEGEDIENSTEN.**

Quelle:
Statistisches Bundesamt



BUCHTIPP

NUR NETT REICHT NICHT

Coach Susanne Westphal punktet in „Überzeugungs-täterin“ mit vielen Tipps, wie man mit Charme und Wortwitz Nein sagt. 227 S., 18,95 Euro, Campus

MITTAG IST FERTIG!
Nachhaltige
Lunchbox von
avoid waste
mit Besteck
im Bento-Box
Stil,
ca. 25 Euro



Wie empfinden Sie den Arbeitsalltag in unserer digitalen Welt?

Völlig fragmentiert. Wir werden permanent zugeballert mit Mails, Newsfetzen, Likes. Viele von uns sind überhaupt nicht mehr in der Lage, einen Gedanken zu durchdenken oder ein Problem wirklich zu lösen.

Wir können die Zeit schlecht zurückdrehen.

Aber wir können wieder mehr schreiben – und damit meine ich keine neuen E-Mails. **Sondern?**

Zum Beispiel „Morningpages“: Ich setze mich morgens hin, für eine halbe Stunde – und schreibe einfach drauflos. Alles, was mir in den Sinn kommt. Ein Download meiner Gedanken. So schaffe ich mir einen kleinen Denkraum, jeden Tag.

Warum ist das gerade jetzt so wichtig für uns?

Indem wir schreiben, richten wir den Fokus wieder auf uns statt

JULIA PEGLOWR
ist Design-
und Digitalexpertin,
Bloggerin
(*diaryofthedigitalage.com*) und „story
consultant“. In ihren
Workshops verhilft
sie Menschen
zu mehr Sinn im Job
und im Leben

aufs Außen – und fühlen uns nicht länger fremdbestimmt. So können wir auch die wirklich wichtigen Fragen klären: Wofür stehe ich in dieser Welt, was möchte ich bewegen? **Wie können wir noch mehr selbstbestimmten Denkraum schaffen?**

Ich habe meinen Tag völlig umstrukturiert: Zunächst arbeite ich zwei, drei Stunden am Stück an einem Projekt – und mache erst danach Termine, telefoniere ... Das mag nicht in jedem Job so konsequent umsetzbar sein, aber oft steckt mehr Freiraum in den Strukturen, als wir glauben. Etwas am Tagesablauf zu ändern verändert viel für unser Leben. Und ein gutes Buch zu lesen auch!

Haben Sie noch ein paar Leseempfehlungen?

„Der Weg des Künstlers“ von Julia Cameron, „Erfinde dich neu“ von Gretchen Rubin und „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ von Yuval Noah Harari.