

## Mein persönlicher Umgang mit der Zeit

Dieser Workshop richtet sich an alle Doktorandinnen und Doktoranden, die lernen möchten, bewusst mit ihrer Zeit umzugehen.

Häufig haben wir das Gefühl, dass die Zeit rennt oder dass wir nicht genug Zeit zur Verfügung haben. Einen effektiven Umgang mit Zeit kann man trainieren: Anhand einfacher Methoden können wir lernen, sie anders wahrzunehmen und mit ihr umzugehen.

In der Seminarzeit machen Sie neue Erfahrungen mit der Zeit, lernen Ihre „Zeitlöcher“ und deren Nutzen kennen und können Ihr Bewusstsein im Umgang mit der Zeit ändern.

### Inhalte

- Welcher Zeittyp bin ich?
- Grundlagen zum Zeitverständnis
- Wahrnehmung von Zeit
- Methode des „Stopping“
- Rituale und deren Bedeutung
- Achtsamkeit als Methode gegen Alltagsstress