Äußere und innere Ordnung

ao



ÄUßERE UND INNERE ORDNUNG

- Äußere und innere Ordnung stehen in Wechselwirkung
- Äußere Ordnung (wie wir leben) spiegelt innere Ordnung wider (Körper, Geist, Gefühle)
- Innere Ordnung hat Einfluss auf äußere Ordnung
- Für innere Ordnung muss man sich vom äußeren Chaos befreien.
- Äußere Ordnung kann helfen, sich freier und ausgeglichener zu fühlen. Ideologie im Buddhismus verankert
- Ordnung halten erfordert Energie und kontinuierliche Ausübung

ao

INNERE ORDNUNG

- Neben Organisieren von Räumen spielt auch Organisation von Tagesabläufen wichtige Rolle
- Innere Ordnung wirkt sich aus auf: Pünktlichkeit, Vergesslichkeit, Abgabetermine versäumen
- Definition von Zielen & Prioritäten grundlegend
- Mögliche Prioritäten: Familie, Karriere, Geld, Gesundheit, Freizeit oder persönliche Weiterentwicklung

