

VERWANDLE DEIN INNERES AUFGEBEN IN 2 STUNDEN ECHTE ICH-ZEIT – JEDEN TAG.

Mit der

ZeitWert-Methode

**NO EXCUSES
NO WORRIES**

NEVER GIVE UP BECAUSE GREAT
THINGS TAKE TIME

Hi, ich bin Chris!



Founder von helpy.at und jemand, der sehr gut weiß, wie es sich anfühlt, im eigenen Alltag auf der Strecke zu bleiben.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, wenn du abends im Bett liegst und dich fragst:
„Wann hatte ich eigentlich das letzte Mal Zeit nur für mich?“

Heute habe ich im Schnitt zwei Stunden täglich nur für mich – ohne Stress, ohne schlechtes Gewissen, ohne Druck.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu mehr Ich-Zeit zu begleiten.

Schön, dass du hier bist. Du bist am richtigen Ort.

Dein Chris

Na?

Wieder mal nicht vorangekommen?

Fühlst du dich festgefahren?

Stell dir vor:

Du wachst morgens auf und da ist keine innere To-Do-Liste, die schon beim Zähneputzen gegen dein Herz hämmert.

Du atmest tief ein und spürst Raum. Zeit. Freiheit.

Du weißt: Heute wird kein Kampf um Minuten.

Dieser Motivationsratgeber ist kein weiterer Versuch, deinen Alltag zu optimieren.

Er ist dein Ausstieg aus dem ewigen Hamsterrad.

Ein liebevoller Weckruf an dich: **Du bist kein Funktionswesen.**

Dieser Guide ist kein weiterer Tippzettel für bessere Organisation.

Er ist ein Aufbruch. Ein Impuls. Ein Leuchtfeuer.

Er sagt: Du darfst deine Zeit wieder spüren und gestalten.

Nicht perfekt. Sondern **wahrhaftig.**

Du bist ein Mensch mit Sehnsüchten, Tiefe, Bedürfnissen.

Und du darfst deine Zeit nicht nur verwalten – du darfst sie zurückerobern.



Was dich wirklich Zeit kostet

Was dir Zeit stiehlt, sind nicht die offensichtlichen Dinge. Es ist das Unerkannte. Das Ungesagte. Das Unhinterfragte.

Es sind Aufgaben, die du tust, „weil man das eben so macht“. Es sind Gedanken, die du denkst, ohne sie je geprüft zu haben. Es sind Rollen, die du lebst, obwohl sie längst zu eng geworden sind.

Und ganz leise fließt dabei deine Energie ab und mit ihr deine **Ich-Zeit**.

Du funktionierst auf Autopilot – aus Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.

Und dabei verpasst du das Wertvollste: **dich selbst**.

„Ich wusste gar nicht, wie viel ich tue, bis ich mich selbst wieder gespürt habe.“



Und weil es unser Ziel ist, es dir so einfach wie möglich zu machen, haben wir in diesem Guide folgendes zusammengefasst.

- Einladung zu deiner Ich-Zeit
- Best Practice, um das Beste aus deiner Zeit herauszuholen
- Verpflichtungsfreie Sofort-Tipps

NO EXCUSES - NO WORRIES

Du hast kaum
noch Zeit für dein
Hobby?

Ausgelaugt vom
Alltag?

Der Alltag frisst
dich auf?

Dein
Lieblingshobby
kommt zu kurz?

Du bringst die
einfachsten Dinge
nicht zu Ende?

Du hast
Schuldgefühle
deswegen?

Du funktionierst
nur noch und
bleibst leer?

Du bist mehr auf
Social-Media als
sonstwo?

Deine heutige
Situation kotzt
dich an?

*Du bist oft müde,
obwohl du „nichts
Besonderes“
gemacht hast?*

Dein WhatsApp
Konto läuft fast
über vor
Nachrichten?

*Du fragst dich,
warum du nie bei
dir selbst
ankommst?*

*Du funktionierst
zwar, aber
innerlich leer
bleibst?*

*Du spürst: So will
ich nicht
weitermachen?*

*Du hast das
Gefühl zu kurz zu
kommen?*

*Du kannst deinen
Tag nicht mehr
genießen?*

Dein
Klamottenkasten
läuft über?

Dein Netflixkonto
hat mehr Stunden
als deine
Beziehung?

UND?

**BEI EINEM
PUNKT ‚JA‘
GESAGT?**

**DANN NIMM
MEINE
LÖSUNG UND
WARTE NICHT
LÄNGER!**

[Webseite besuchen!](#)



改 善

KAI = ÄNDERN

ZEN = GUT

VERÄNDERN ZUM BESSEREN

Meine Methode basiert auf dem millionenfach bewährten japanischen Erfolgskonzept der Kaizen-Philosophie.

Das Wort "KAIZEN" besteht aus den Symbolen KAI "verändern" und ZEN "gut".

Zusammengesetzt hat es in etwa die Bedeutung von **"VERÄNDERN ZUM BESSEREN"**.

In Japan zählt KAIZEN zu den am meisten gebrauchten Begriffen und gilt als Synonym für ständige Verbesserung in kleinen Schritten.

KAIZEN begann nicht als Methode – sondern als Haltung.

Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand in Japan ein Mindset, das darauf beruhte, dass jeder Mensch jeden Tag einen kleinen Beitrag leisten kann.

Kein Schritt ist zu klein, keine Idee unbedeutend.

Bekannt wurde KAIZEN durch Masaaki Imai, der erkannte, dass echter Fortschritt nicht aus spektakulären Strategien entsteht, sondern aus der konsequenten, menschlichen Bereitschaft, sich stetig zu verbessern.

Er brachte dieses stille, kraftvolle Denken in den Westen in eine Zeit, die von schnellen, radikalen Lösungen geprägt war.

Kaizen wurde später zu einem weltweit genutzten Managementsystem, doch sein Ursprung bleibt zutiefst kulturell und menschlich: Veränderung als gemeinsame Verantwortung statt als Druck.

Genau diese leise Wirksamkeit machte KAIZEN international erfolgreich.

Heute hat Kaizen seinen Weg aus Fabriken in Unternehmen, Teams und das persönliche Leben gefunden. Es funktioniert, weil es auf Klarheit, Logik und Umsetzbarkeit basiert – nicht auf Trends oder kurzfristigen Versprechen.

KAIZEN ist kein Trend. Es ist eine Lebenshaltung.

Und echte Veränderung beginnt mit einem kleinen, machbaren Schritt.

Bereit?

Drei Sofort-Tipps für dich!



Sofort-Tipp 1

Nimm dir heute 5 Minuten, schreibe alle deine Aufgaben für den Tag auf und markiere die, die dich wirklich weiterbringen oder dir Freude machen.

Wähle dann eine Sache, die du bewusst streichst oder verschiebst. Spüre, wie befreiend es ist, dir selbst diesen Raum zu schenken.

Bereit?

Drei Sofort-Tipps für dich!



Sofort-Tipp 2

Setz dir heute einen 10-Minuten-Timer, leg Handy & Ablenkungen beiseite und tu etwas nur für dich: lies ein paar Seiten, trink bewusst einen Kaffee, geh spazieren oder hör Musik.

Diese kleine Auszeit ist dein erster Schritt – und zeigt dir sofort, wie leicht Motivation entstehen kann.

Bereit?

Drei Sofort-Tipps für dich!



Sofort-Tipp 3

Frag dich heute Abend: „*Wenn ich morgen nur drei Dinge erledigen dürfte – welche wären das?*“ Alles andere darf warten, weitergegeben oder gestrichen werden.

Diese kleine Übung schenkt dir Fokus und oft schon die ersten extra Minuten für dich.

DIE ZEITWERT- METHODE: DEIN WENDEPUNKT?

- Wissenschaftlich fundiert
- Bewährte 3 Schritte
Methode
- Ohne Verpflichtung
- Praxisnah
- KEIN normaler Ratgeber

ES IST KEINE ZAUBEREI, ES IST HELPY.AT

Start learning today!



**Willkommen!
Hier beginnt
dein neues
Zeitgefühl!**

 i'm
helpy.at

**NO EXCUSES
NO WORRIES**

NEVER GIVE UP BECAUSE GREAT
THINGS TAKE TIME

DIE ZEITWERT- METHODE: DEIN WENDEPUNKT?

Die ZeitWert-Methode ist kein Zeitplaner,
kein Tagesstruktur-Tool, keine
Morgenroutine.

Sie ist ein **innerer Kurswechsel**.

Ein Zurückkommen zu dir.

Ein Wiederfinden von Klarheit, Bedeutung
und echten Entscheidungen.

ES IST KEINE ZAUBEREI, ES IST HELPY.AT



Ein echtes Beispiel

Ich war immer derjenige, der „noch kurz was erledigt“. Derjenige, der funktionierte, organisierte, auffing.

„Ich wusste gar nicht, wie viel ich tue, bis ich mich selbst wieder gespürt habe.“

Und irgendwann fragte ich mich: *Wann bin ich eigentlich noch ich – ohne To-Do-Liste?*

Ich begann, die ZeitWert-Methode zu leben. Zuerst zaghaft. Dann entschlossener.

Ich erkannte, wie viel ich unbewusst tat, aus Pflicht, aus Angst, aus Schuld.

Heute habe ich **täglich über 2 Stunden mehr Zeit für mich.**

Nicht, weil mein Kalender und Aufgabenliste leerer wurden, sondern mein Inneres klarer.

Nicht, weil ich schneller geworden bin. Sondern, weil ich das Richtige tue.

**Ich trainiere wieder. Ich lese wieder.
Ich lache abends mit meinen Kindern.
Ich bin präsent.
Und ich bin nicht mehr müde von mir selbst.**



DIE ZEITWERT-METHODE

Dieser Guide ist nur der Anfang.

Wenn du spürst, dass du **mehr willst** mehr Raum, mehr Klarheit, mehr Ich-Zeit dann bist du bereit.

🎓 **Und genau deshalb gibt es ein funktionierendes Online-Training.** Dort zeige ich dir, wie du die **ZeitWert-Methode** in deinem Leben verankerst – sanft, echt und nachhaltig.

Starte mit deiner persönlichen ZeitWert-Methode und bleib dran an deinem neuen Zeitgefühl.

ES IST KEINE ZAUBEREI, ES IST HELPY.AT

Webseite besuchen!

KEINE ZEIT ZU WARTEN?

Klick hier:

[Start learning today!](#)



Dein Chris

