



new business spirit

# Zeitmanagement



# Agenda

1. Zeitmanagement und Ziele
2. Planvoller Umgang mit Zeit
3. Innere Hindernisse beim Zeitmanagement



# 1. Zeitmanagement und Ziele

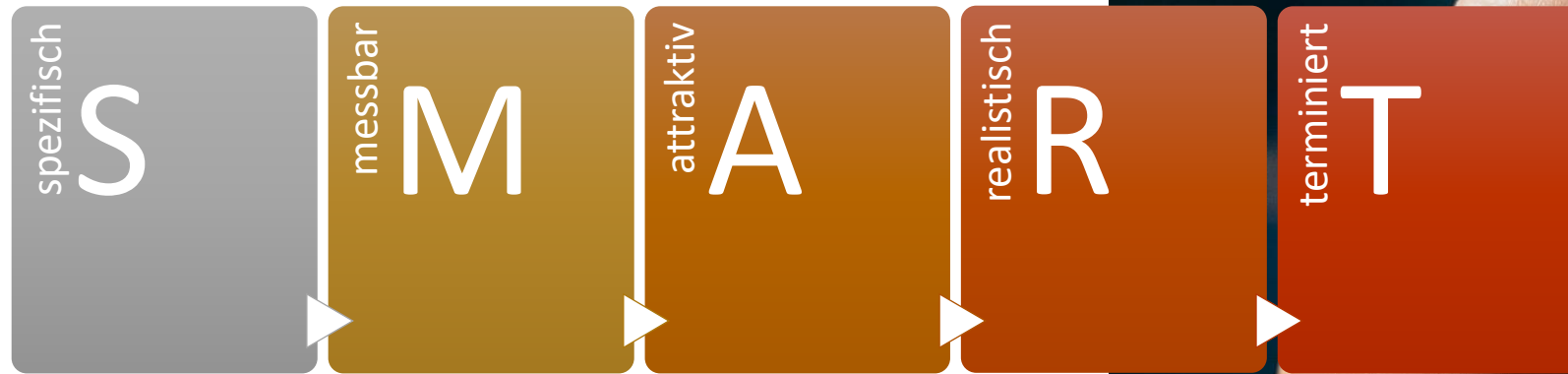




# Lebensziele



# Zielformulierung



**Ziele –  
Ja, bitte!**





**Austausch in 3er-Gruppen:**

**Was sind meine Ziele und wie kann ich sie „smart“ formulieren?**

**Dauer: 15 Minuten**





## 2. Planvoller Umgang mit Zeit





SOBALD ICH ZEIT HABE, KÜMMERE  
ICH MICH UM MEIN ZEITMANAGEMENT!



© ROGER SCHMIDT WWW.KARIKATUR-CARTOON.DE



# Kleine Tipps und Tricks zum Umgang mit Zeit





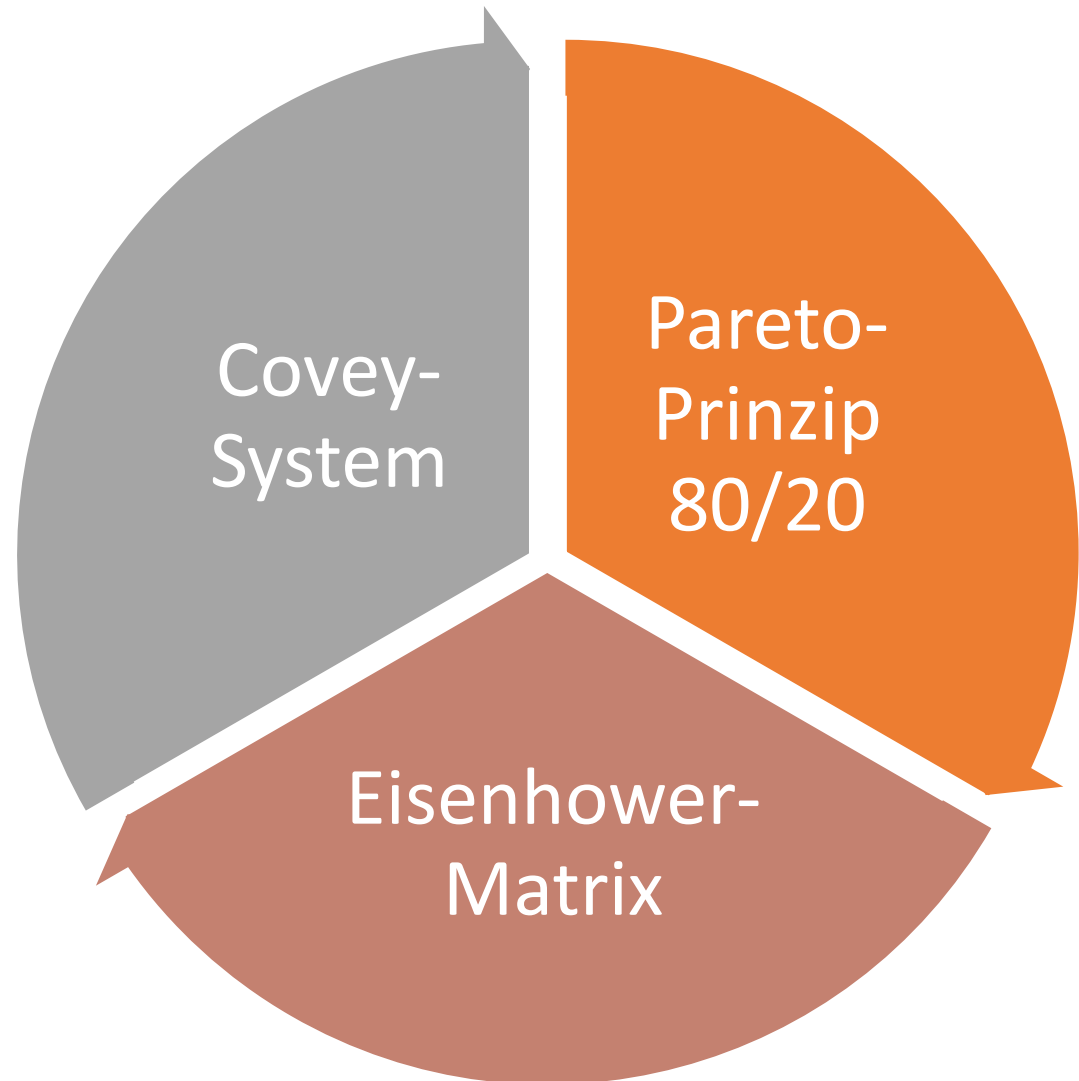
## Die 25.000-Dollar-Methode

1. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie die wichtigsten Aufgaben auf, die Sie am nächsten Tag erledigen wollen.
2. Ordnen und nummerieren Sie diese Aufgaben nach Priorität. Aufgabe 1 ist die wichtigste.
3. Am nächsten Tag beginnen Sie mit Aufgabe 1.
4. Sobald diese erledigt ist, überprüfen Sie, ob die Prioritäten noch stimmen, da in der Zwischenzeit häufig neue Aufgaben dazugekommen sind. Ordnen Sie bei Bedarf die neuen Aufgaben in die Prioritätenliste ein. Fahren Sie anschließend mit der nun wichtigsten Aufgabe fort.
5. Am Ende des Tages haben Sie vielleicht nicht alle Aufgaben abgearbeitet, aber die wichtigsten haben Sie geschafft. Ordnen Sie am Abend Ihre Aufgaben für den nächsten Tag neu.
6. Machen Sie sich dieses Vorgehen zur Routine und lassen Sie auch Ihre Mitarbeiter/Teammitglieder nach dieser Methode vorgehen.



# Prioritätensetzung

Woche:		Prioritäten	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Rollen	Ziele	Woche	Prioritäten heute						
→									
→									
			Termine – Verabredungen – Verpflichtungen						
→		7							
→		8							
→		9							
→		10							
→		11							
→		12							
→		13							
→		14							
→		15							
→		16							
→		17							
→		18							
Die Säge schärfen			Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends
Physisch.....									
Geistig.....									
Spirit.....									
Sozial.....									





# Eisenhower-Matrix



**Austausch zu zweit:**

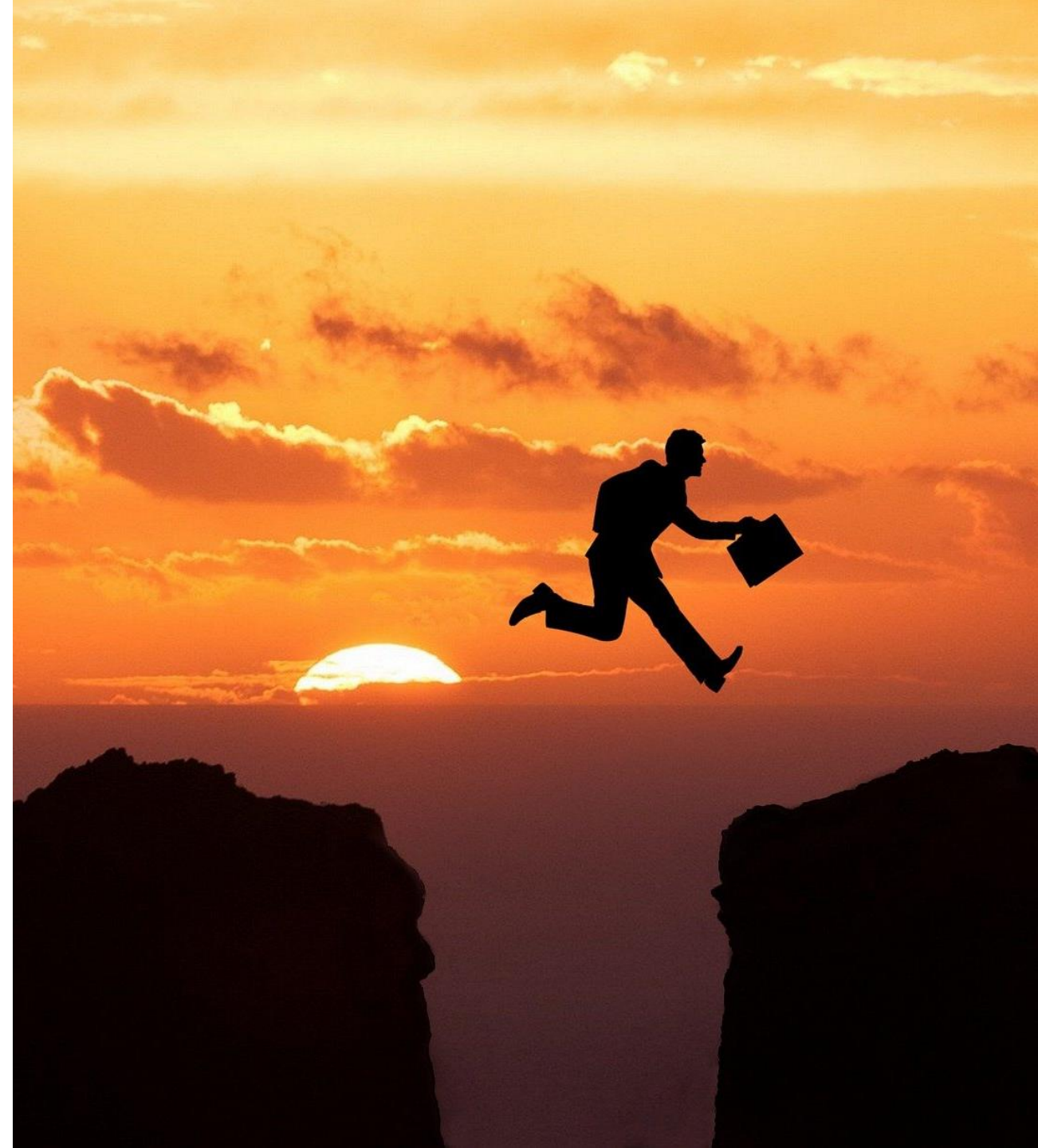
**Welche dieser Methoden möchte ich gerne ausprobieren und welche Tricks habe ich sonst noch auf Lager?**

**Dauer: 10 Minuten**





### 3. Innere Hindernisse beim Zeitmanagement



## Hindernis 1: Glaubenssätze

- Sie sind unsere persönlichen „Wahrheiten“, von denen wir felsenfest überzeugt sind.
- Sie prägen unser Denken, Fühlen, Handeln.
- Sie geben Halt und Sicherheit, begrenzen aber auch unsere Möglichkeiten.



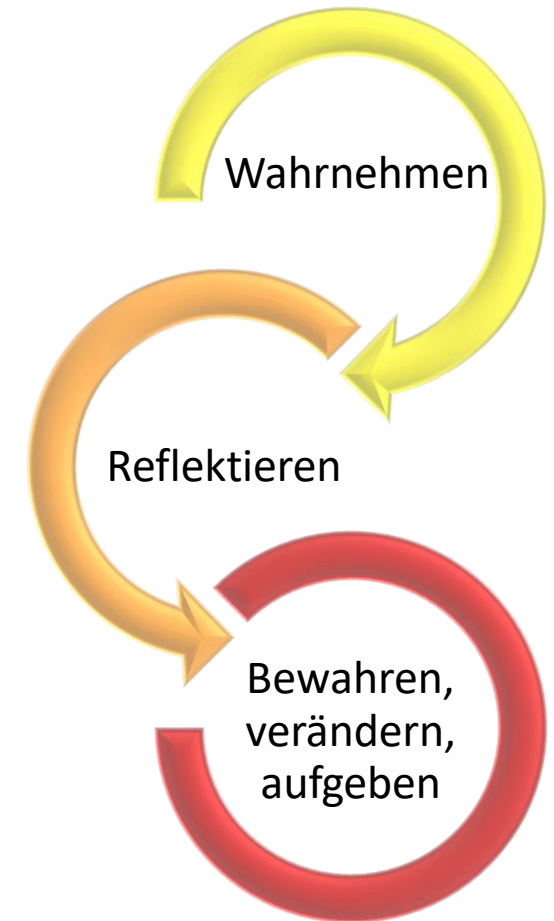


# Beispiele für Glaubenssätze?

Ich bin schüchtern  
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen  
Das schaffe ich nie  
Das kann man nicht ändern  
Das begreife ich nicht  
Das kann man nicht ändern  
Ich kann das nicht  
Das Leben ist ein Kampf  
Dafür bin ich zu alt  
Frauen sind schlecht in Mathematik  
Männer sind sowieso nicht treu  
Andere sind besser als ich  
Das ist unter meiner Würde  
Alle sind gemein zu mir  
Geld verdirbt den Charakter  
Keiner mag mich  
Anderen kann man nicht vertrauen  
Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr  
Ich bin nicht wichtig

**VERALLGEMEINERUNGEN**

# Was mache ich mit meinen Glaubenssätzen?





## Hindernis 2: Das Jammertal – Coveys „Spiegelei-Prinzip“

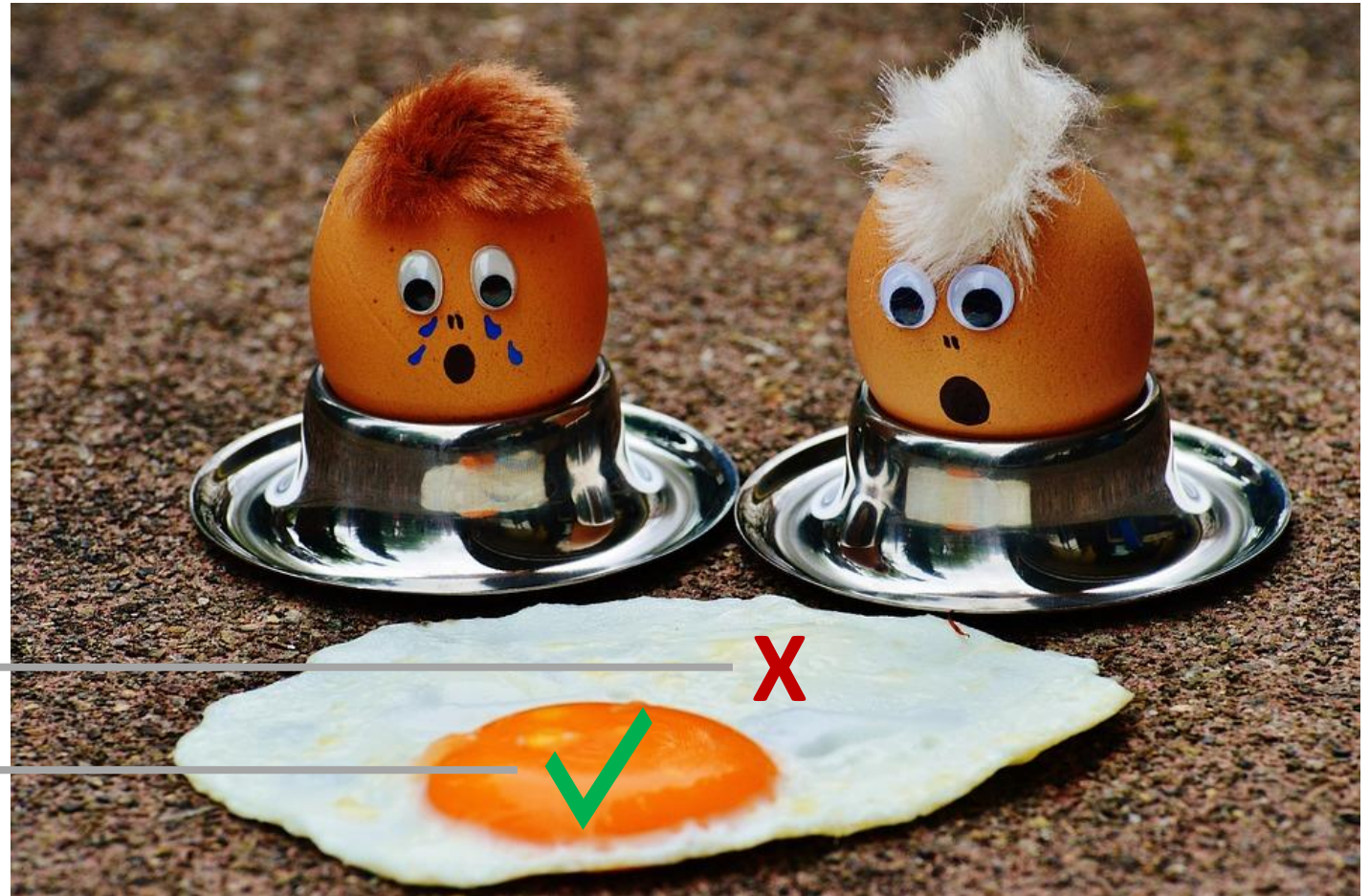
### Wo ist mein Einflussbereich?

Wie komme ich dorthin?  
und / oder

Wie kann ich ihn vergrößern?

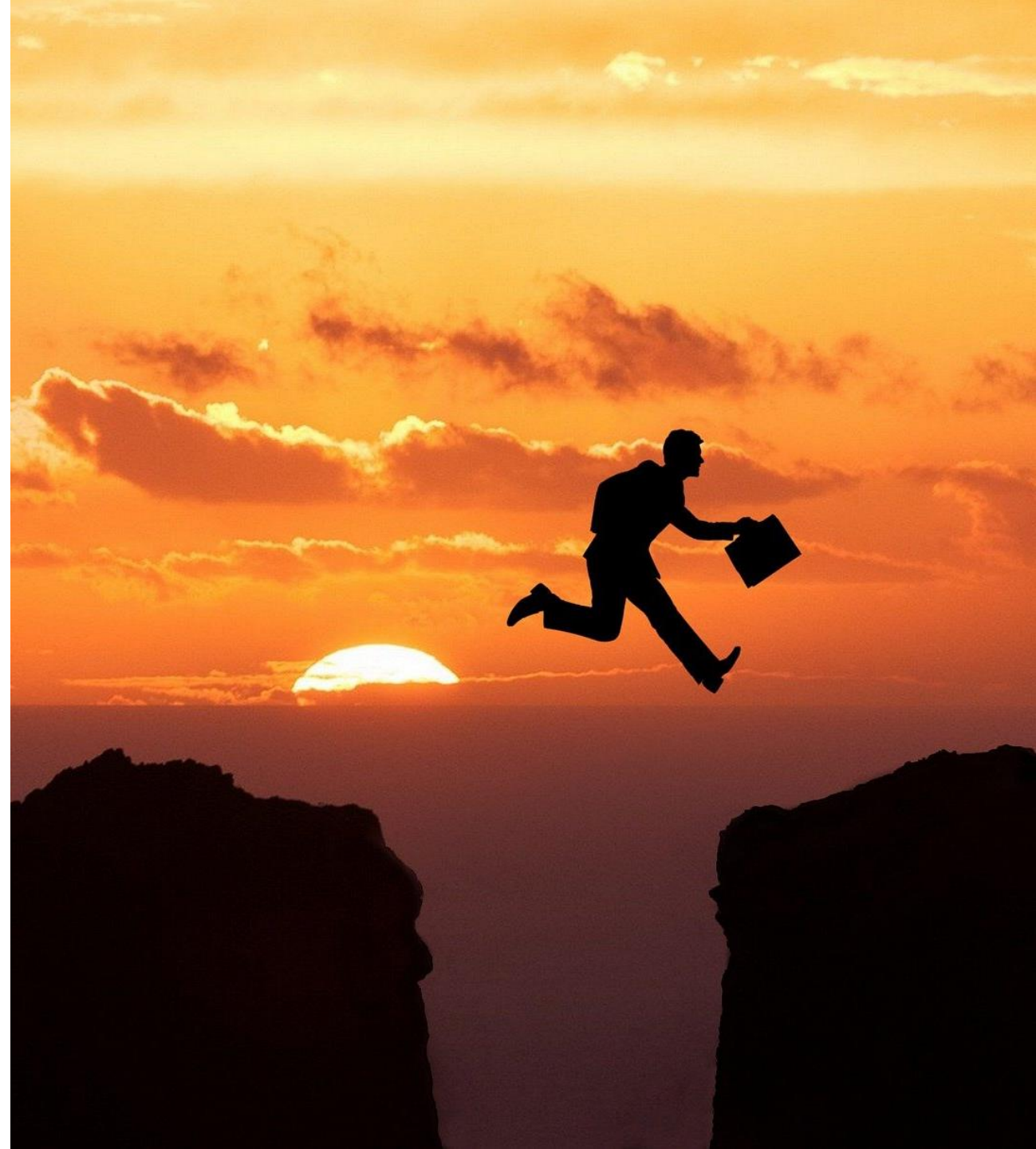
Interessenbereich

Einflussbereich



**Abschlussrunde:**

**Was nehme ich mir vor,  
um mein Leben immer im  
Handlungsbereich zu  
verbringen?**





Danke fürs Mitmachen!

