



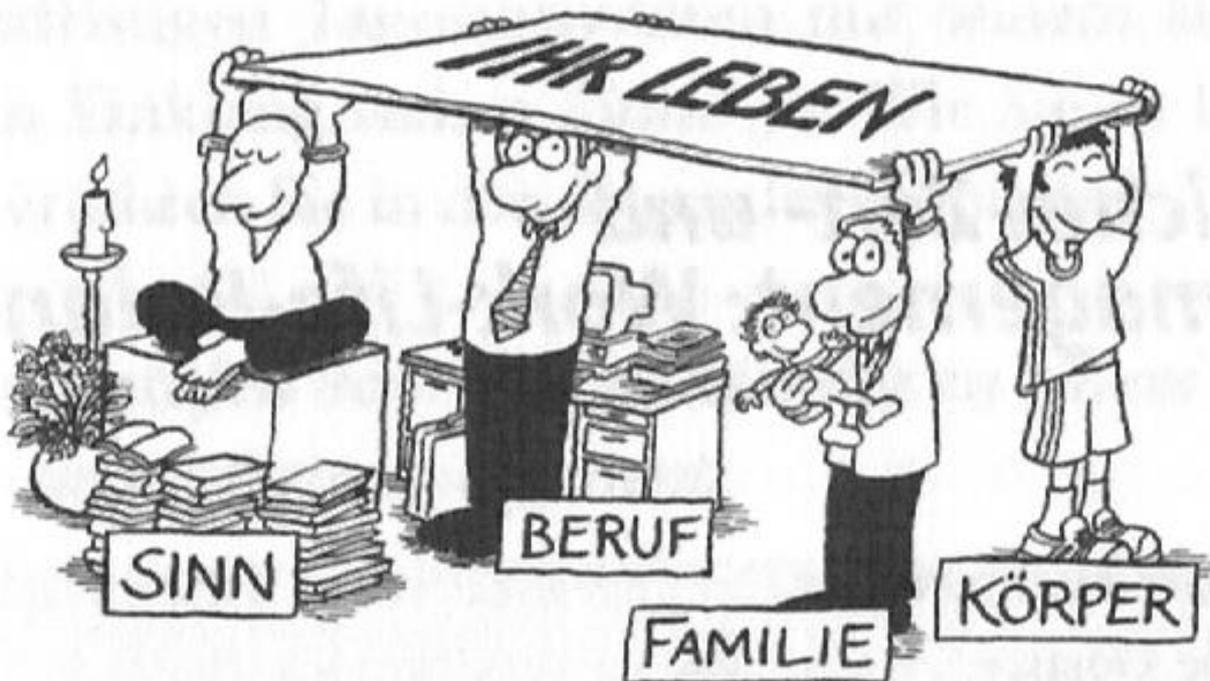
Zeitmanagement – Ich bestimme über meine Zeit

Die Balance finden

Übung:

Reflektiere deine derzeitige Situation:

- Was macht in deinem Leben die vier Bereiche aus?
- Inwieweit sind die Bereiche in Balance?
- Was bedeutet für dich Balance der Bereiche?
- Was müsstest du ändern?



Was ist wichtig?

Reflektiere deine derzeitige Situation:

- Welche täglich möglichen Tätigkeiten fallen bei dir in die jeweiligen Bereiche?
- Welcher Bereich überwiegt?
- Wo siehst du die Gründe dafür?



Regeln und Tipps:

- Führe einen Terminkalender!
- Mache dir deine Zeitfresser bewusst. Gib ihnen, wenn nötig, Raum, aber: Lege einen Zeitrahmen dafür fest.

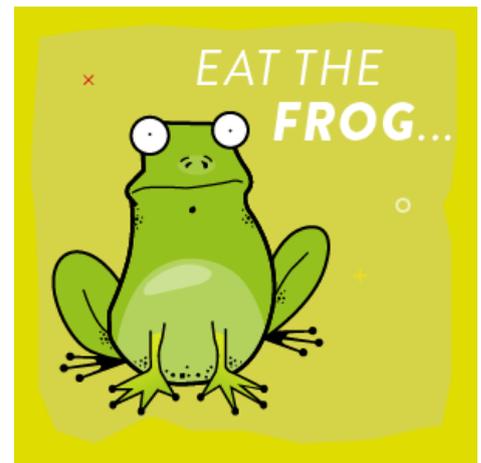


- Pareto-Prinzip: Du schaffst 80 % des Ergebnisses mit 20 % der Zeit. Diese Regel solltest du beachten, wenn du Perfektionist bist. Bist du Minimalist, gilt sie ggf. nicht.
- Lege für jeden Tag die Arbeitszeiten fest. Bedenke: Schulzeit ist Arbeitszeit – nutze deine Freistunden! Halte dich an deine geplanten Arbeitszeiten, aber plane auch Zeit für Privates ein. Denke an die Balance!

- Die 2-Minuten-Regel: Kleine Aufgaben sofort zu erledigen, schafft viel Freiraum im Kopf. Also: Alle Aufgaben, die zwei Minuten oder weniger zur Erledigung benötigen, werden sofort erledigt.

- Eat The Frog

Bei dieser Technik erledigst du die ekelhafteste Aufgabe des Tages vor allen anderen. Es gibt immer eine Aufgabe, auf die man am allerwenigsten Lust hat. Wenn du sie hinter dir hast, hast du gute Laune.



- Alles sofort notieren. Häufig kommen Zeitprobleme zustande, weil man den Überblick über seine Aufgaben verliert. Daher ist es sehr wichtig, sich alles immer sofort zu notieren. Pflege To-do-Listen!
- Nein sagen lernen. Fast genauso wichtig, wie deine To Dos, sind deine "Not To Dos." Nein sagen, ist nicht immer einfach, aber es ist wichtig, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen.
- Aufräumen und Ordnung halten. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz hilft ungemein bei der Konzentration. Gewöhne dir an, am Ende deiner Arbeit den Tisch aufzuräumen, Dinge wegzuwerfen.

Jetzt mal ehrlich:

So sieht eine ganz normale Woche aus

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7-13 Uhr							
13-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							
21-22 Uhr							
22-23 Uhr							

Blättere nochmal zurück. Was müsstest du an deiner Woche ändern?