

THEMA: Mit Zeitmanagement zu mehr Zufriedenheit

Schon die alten Griechen haben zwei Götter für die Zeit vorgesehen. Chronos, den Gott der Zeit, der den Zeitablauf versinnbildlicht und Kairos, den Gott für die Qualität in der Zeit. In unserer hektischen Welt geht letztgenannter zu oft verloren. Der damit verbundene Werteverlust beschert uns viele bekannte Probleme und es dreht sich alles immer schneller und schneller.

Wie entkommen wir diesem Hamsterrad? Gekonntes Zeitmanagement bietet eine Chance – mit dem Zeitmanagement-Kleeblatt zu mehr Erfolg und Zufriedenheit:

Blatt 1: Ziele setzen

Hin zu statt weg von, Erfolgsorientierung statt Misserfolgsvermeidung, Chancen- statt Problemfokussierung. Wer sich eigene motivierende Ziele setzt, weiß wohin die Reise geht und ist weniger von fremden Zielen bestimmt. Damit wird Energie frei gesetzt.

Blatt 2: richtiges Planen

Wir neigen dazu, zu viel in den Tag zu planen und sind dann mit dem Ergebnis unzufrieden. Daher realistische Planung als Erfolgsgrundlage:

1. Aufgaben zusammenstellen
2. die Länge der Aufgaben ermitteln
3. eine Reihenfolge nach Wichtigkeit (WERTE-Orientierung) erstellen
4. schriftlich fest halten

Auf Grund der errechneten Länge (Dauer) der Aufgabe, wird der Tag nicht mehr unnötig voll gestopft. Durch die Verschriftlichung kann zum Tagesabschluss eine Kontrolle erfolgen und der Erfolg ausgekostet werden.

Die Zeit, die selbst verplant wurde, wird weniger von anderen in Beschlag genommen – oder mit nebensächlichen Arbeiten vertrödelt. Das heißt: Wer nicht selbst ganz klar sieht,



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul

was wichtig und richtig ist, für den tut das eben wer anderer. Jedem Tag seinen Höhepunkt!
Am Tagesende abhaken, was geschafft wurde und mit guter Stimmung nach Hause.

Blatt 3: Konzentriertes Tun

Unser Unbewusstes nimmt über die Sinneskanäle pro Augenblick etwa 12 Millionen Eindrücke wahr. Unsere bewusste Wahrnehmung schafft hingegen nur mehr 40 zu verarbeiten.

Diesem Umstand verdanken wir z.B. unsere Impulshandlungen. Diese stören den konzentrierten Arbeitsfluss und fördern die Fehlerhäufigkeit. Ähnliches gilt für jede Form von Zeitdiebstahl. Gelingt es uns einerseits, eine Aufgabe konzentriert zu Ende zu bringen und andererseits, sich von einem oder zwei der häufigsten Zeitdiebe zu verabschieden, gewinnen wir vieles an Zeit und Energie zurück.

Blatt 4: Die eigene Mitte leben

Wir kennen das Phänomen, dass in Zeiten von Stress und Hektik schlechter geschlafen wird. Schluss damit! Wer die Blätter 1-3 konsequent umsetzt, findet mehr Ruhe und wieder zu sich.

Mehr die richtigen Dinge tun, statt nur die Dinge richtig zu tun, lautet die letzte Devise. Das führt zur Entschleunigung und zu mehr an Lebensqualität.

Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Da kann eine Fremdsicht im Sinne eines Coaching-Gesprächs gute Dienste leisten.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul