



# Zeit- und Selbstmanagement



**Wer seine Zeit aus der Hand  
gleiten lässt, lässt sein Leben  
aus der Hand gleiten;  
wer seine Zeit in der Hand hält,  
hält sein Leben in der Hand.  
(Alan Lakein)**



Selbstmanagement kann helfen, Stress und Überforderung entgegenzuwirken. Es ist sinnvoll, Arbeitsabläufe zu planen, die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll einzuteilen und sein Wissen zu strukturieren. So können sowohl der Arbeitsalltag als auch die Freizeit bestmöglich genutzt werden.

In den folgenden Postern werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, sich selbst durch gezielt Planung effektiver und effizienter zu organisieren.



# 7 Prinzipien des Selbstmanagements



- **Informationen steuern**  
Wissensmanagement
- **Beziehungen steuern**  
Personenmanagement
- **Physische Fitness steuern**  
Körpermanagement
- **Mentale Fitness steuern**  
Kopfmanagement
- **Erfolge steuern**  
Zielmanagement
- **Aktivitäten steuern**  
Zeitmanagement
- **Belastende Situationen steuern**  
Stressmanagement



# Zeitplanung mit der Alpenmethode



- **Immer alles schriftlich festhalten**  
**A**lle Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben
- **Zeitbedarf schätzen und Zeitlimit setzen**  
**L**änge der Tätigkeiten bestimmen
- **Nicht den ganzen Tag verplanen**  
**P**ufferzeiten für unvorhergesehene Ereignisse einplanen
- **Prioritäten setzen**  
**E**ntscheidungen über Prioritäten, Kürzungen und Delegationen
- **Kontrollieren**  
**N**achkontrolle – Unerledigtes übertragen



# Tipps für eine effiziente Zeitplanung



- ▶▶ Immer schriftlich planen
- ▶▶ Zeitplanbuch und Arbeitsblätter benutzen
- ▶▶ Nicht den ganzen Tag verplanen (60/40%-Regel)
- ▶▶ Aufgabenkatalog zu jeder Planungsperiode
- ▶▶ Keine Überplanung
- ▶▶ Genaue Zeitvorgaben machen
- ▶▶ Erledigungstermine fixieren
- ▶▶ Unerledigtes sofort wieder planen
- ▶▶ Prioritäten setzen
- ▶▶ Pufferzeiten reservieren
- ▶▶ Arbeitsblöcke bilden
- ▶▶ Routineaufgaben einplanen
- ▶▶ Zeit für planerische Aufgaben bereitstellen



# Individuelles Wissensmanagement

