



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

Selbst- und Zeitmanagement

Modul 5 - Video 1

Was lernen Sie in diesem Modul und Video?

- Ziel des 5. Moduls: Sie darin zu befähigen, mit Ihren Ressourcen, die Sie haben, mehr von dem zu erreichen, was Sie auch wirklich wollen.
- Was ist mit Selbst-Führung und Zeit-Führung gemeint?
- Und warum reicht das reine Selbst-Management und Zeit-Management weder beruflich als Führungskraft oder grundsätzlich im Leben aus?
- Wie können wir unsere Ressourcen optimal (effektiv und effizient) einsetzen, um die Ergebnisse zu erzielen, die von mir verlangt werden und die ich selbst erzielen möchte?





Wenn wir über Zeitmanagement sprechen, scheint es lächerlich zu sein, wenn uns die Geschwindigkeit wichtiger ist, als die Richtung.

Wenn wir mit Zeitmanagement Minuten sparen, während wir vielleicht ganze Jahre verschwenden.

Bodo Schäfer (*1960; Autor, Motivationstrainer und Unternehmer)

Der Unterschied zwischen Uhr und Kompass

- Fokus Uhr (Selbst- und Zeit-Management): schneller, mehr, enger takten, effizient (-er), reagieren, dringend, ...
- Problem bei der reinen Uhr-Orientierung: Wir fühlen uns gefangen, kontrolliert, schuldig, können nicht genießen, reagieren nur auf Krisen, wir leben in der Vergangenheit und in der Zukunft, aber selten im Hier & Jetzt.
- Fokus Kompass (Selbst- und Zeit-Führung): Lebens-Vision, Mission, Identität, effektiv, wichtig, agieren, das Leben selbst lenken und gestalten, der Weg ist das berühmte Ziel.

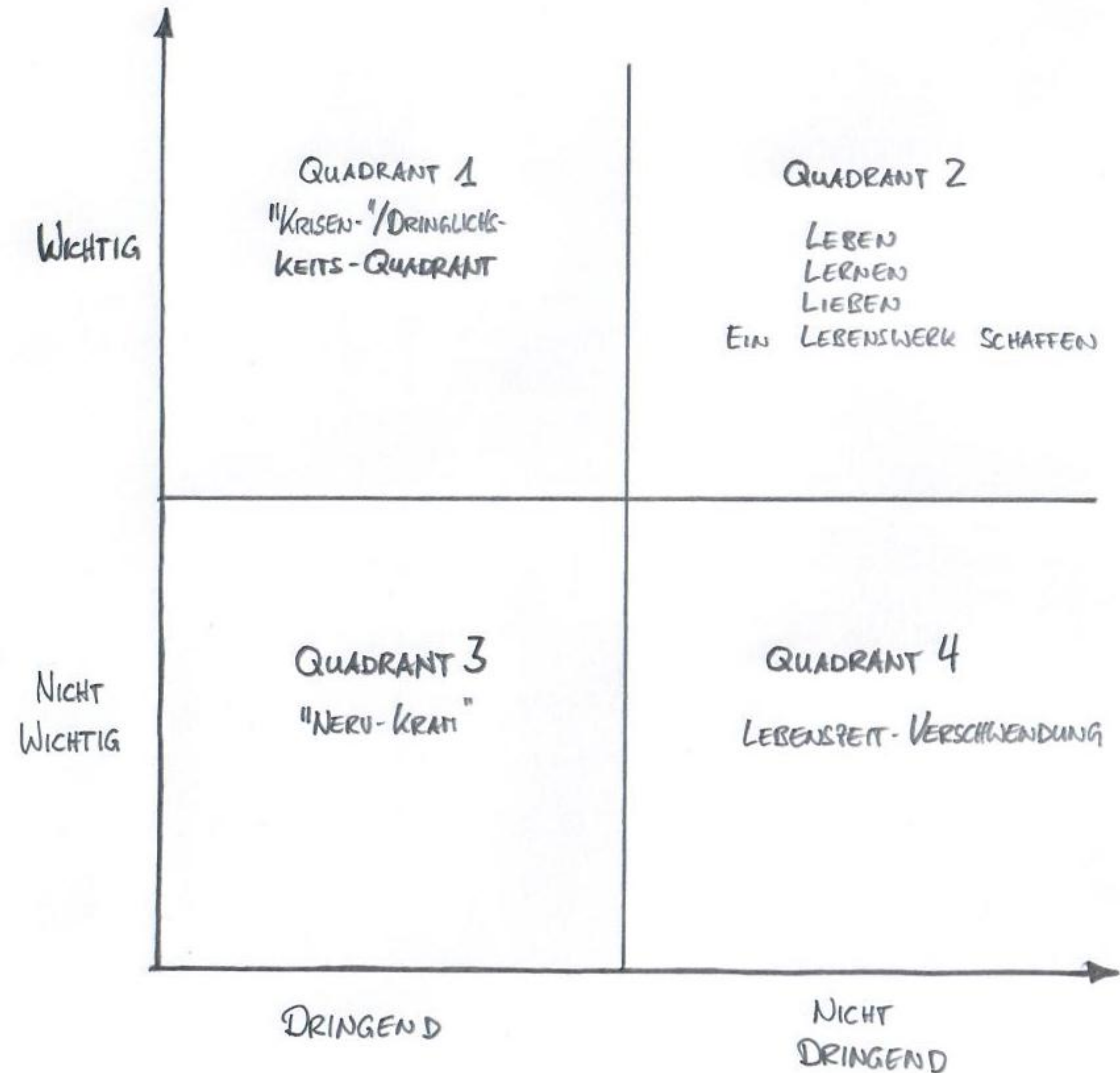
Zeit-Management - eine kurze Historie

- 1. Generation: Erinnerungshilfen & Listen, Checklisten
- 2. Generation: Kalender und Terminplaner (Time-System, Filofax (analog/digital))
- 3. Generation: Erweiterung um Prioritäten, Ziele, tägliche Planung, die auch Werte, mit einbezieht. Fokus: Effizienz.
- 4. Generation: Fokus auf Beziehungen (erhalten+vertiefen) und auf das Erzielen von Ergebnissen.



(Nicht) Dringend - (Nicht) Wichtig

- Quadrant I: Dringend + Wichtig (Fokus auf Uhr & Kompass)
- Quadrant II: Wichtig, aber nicht dringend (Fokus auf Kompass)
- Quadrant III: Dringend, aber nicht wichtig (Fokus auf Uhr)
- Quadrant IV: Nicht dringend + nicht wichtig (kein Fokus auf Uhr, kein Fokus auf Kompass)



Der Mensch leidet an dem Mangel an Sinn

Viktor Frankl

(* 26. März 1905 in Wien; † 2. September 1997 ebenda), österreichischer Neurologe & Psychiater)

Von der Vision zum Ergebnis

- Welche **Glaubenssätze** bestimmen Ihr Leben?
- Welche **Rollen** haben Sie inne?
- Welche **Werte** steuern Ihre Entscheidungen und Ihr Verhalten?
- Wie sieht Ihr **persönliches Leitbild/ Ihr Selbst-Konzept/ Ihre Identität** aus?
- Welche **Vision** Ihres Lebens/ Ihres Tuns haben Sie?
- Was ist Ihr **Lebens-Sinn**?



Übersicht über das Modul

- Video 2: Wie komme ich meiner Lebens-Vision und meinem Lebens-Sinn näher?
- Video 3: Wie setze ich Ziele?
- Video 4: Techniken des Zeit-Managements (Plan und Umsetzung)
- Video 5: Entscheidungen



Notiz-Text zum Kopieren