

Herzlich
Willkommen
zum Thema
ZEITMANAGEMENT

Gütersloh, 13. Dez. '13

Ihr
Alexander Penning



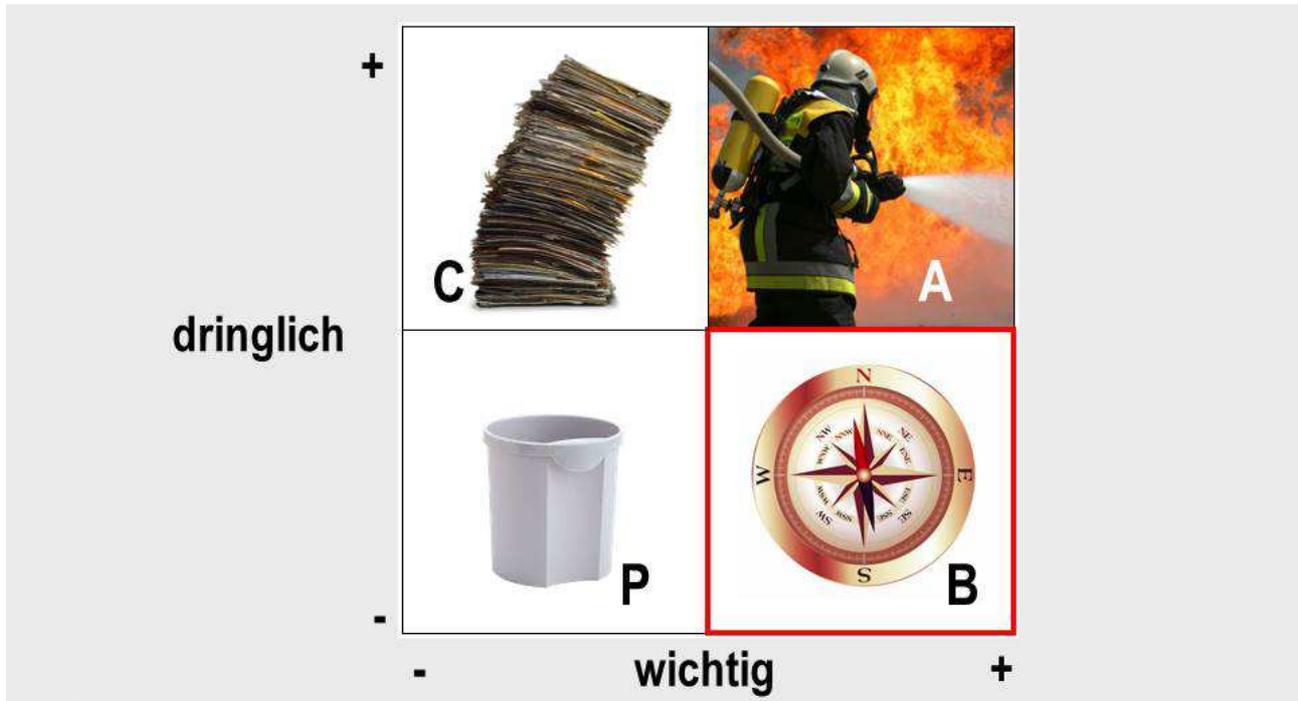
„Mehr Tempo ...“

„... die **Vier-Minuten-Eier** werden in drei Minuten gekocht,
die **Drei-Minuten-Eier** in zwei
und wer ein **Zwei-Minuten-Ei** verlangt, bekommt **das Huhn.**“

„Was willst Du ...?“



Was ist Ihnen wichtig?





Diskutieren Sie bitte
gemeinsam Ihre Frage!

Protokollieren Sie bitte
Ihre interessantesten ...

... Erkenntnisse!

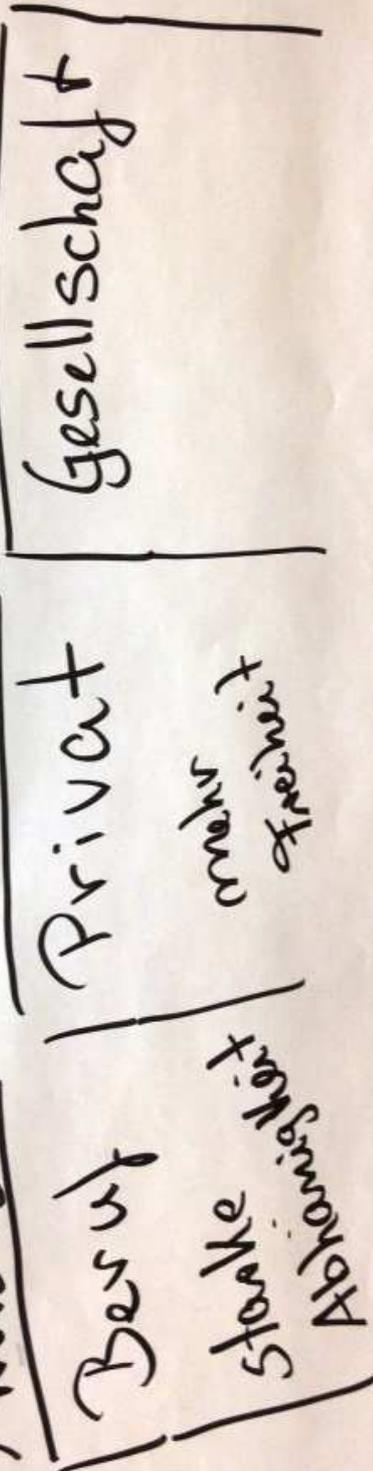
... Fragen!

Viel Spaß! 

Woran erkenne
ich, was wichtig
ist? (1.)

⇒ Abgleich mit persönlichen Zielen/Werten!
"weltweiten"

⇒ Was ist anderen wichtig!



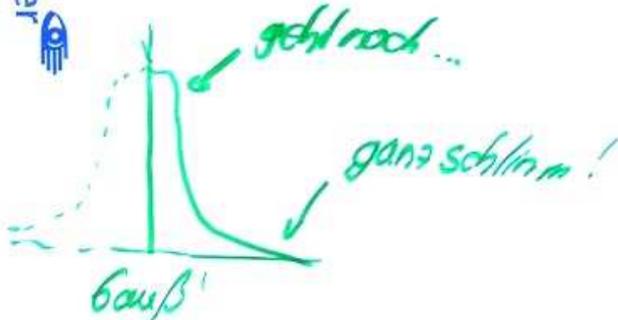
Wie geht es mit
Ungeplantem
um? (2)

PUFFER ~~II~~

Ungeplantes in die Planung einbauen
↳ Routinen anlegen

Einsortieren: A, B, C, D

Beten! Reinkarnation vorziehen



Legamaster

Wie schaffe ich viel in kurzer Zeit? (3)

- MULTI TASKING → Auto + Telefon
→ Mailen + Telefon
→ Etc.
- WICHTIGES FERTIGMACHEN ⚡
- GUTE VORSORTIERUNG D. AUFGABEN
- GRUNDAUFGABEN MÖGL. DELEGIEREN
- ZEITFENSTER SCHAFFEN
- STÖRFAKTOREN AUSSCHALTEN
- BIO-RHYTHMUS BEACHTEN (FAMILIE?!)
- KONZENTRATION AUF WESENTLICHES ⚡
- KONSEQUENZ(EN) BEACHTEN!
- ▶ PAUSEN ⚡ → FRISCHLUFT + TIEF DURCHATMEN ⚡

Welche (technischen)
Instrumente
helfen? (4)

Bsp. Projektplan.
TRELLO

Offenheit der
Tools ist
wichtig

(Ständige)
Sichtbarkeit
von Zielen

Ziele
(pro Zeiteinheit)
im Tool definieren

Wie gehe ich
mit Stress
um? (5.)

- Ausgleich finden $\left\{ \begin{array}{l} \text{Familie} \\ \text{Sport} \end{array} \right.$
- positiver + negative Stress identifizieren
- Beenden + Pause, sammeln und danach neu sortieren
- Loslassen können
↳ es ist gar nicht so wichtig!
- auf Signale hören
- Zeit einplanen, die variabel belegt werden können
- Reflektieren: welche Situationen versetzen mich in Stress & wie vermeide ich diese



Dipl.-Päd. Alexander Pauly

trainsform – Dr. Jochem Kießling-Sonntag

Alte Bielefelder Straße 1
D-33824 Werther

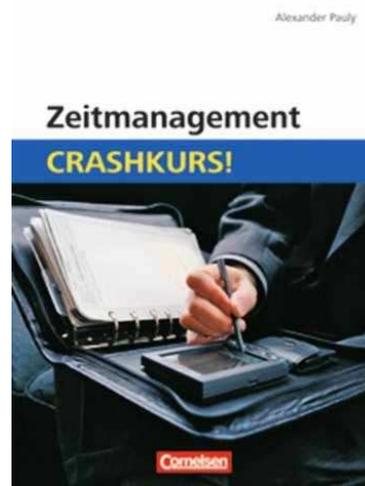
Fon: +49 (0) 5203. 91 81 51

Fax: +49 (0) 5203. 91 81 52

Email: ap@trainsform.de

Web: www.trainsform.de

Das Buch zum Vortrag:



Cornelsen Verlag 2011