

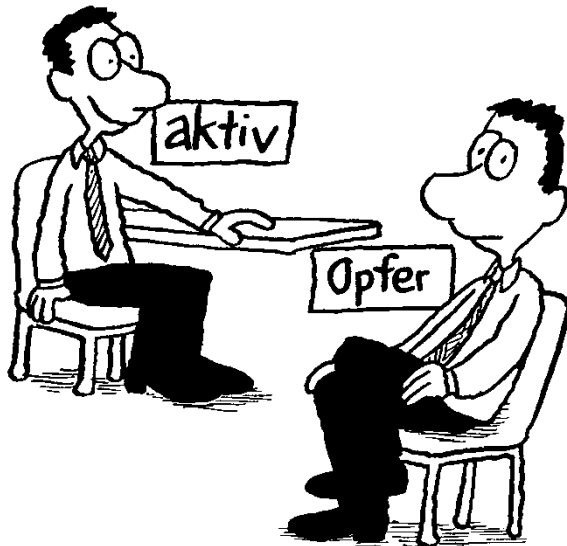
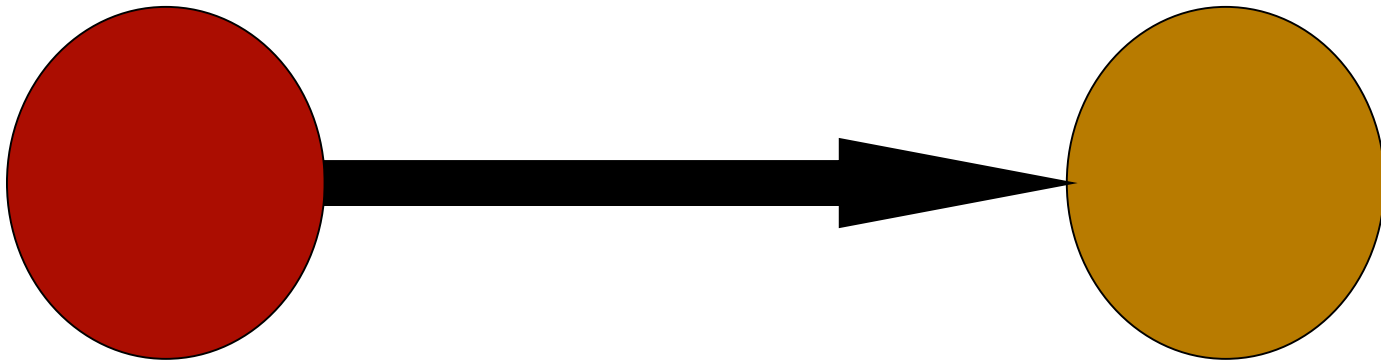


**Zeitmanagement
- die 25-Std-Frau -
Herzlich Willkommen.**

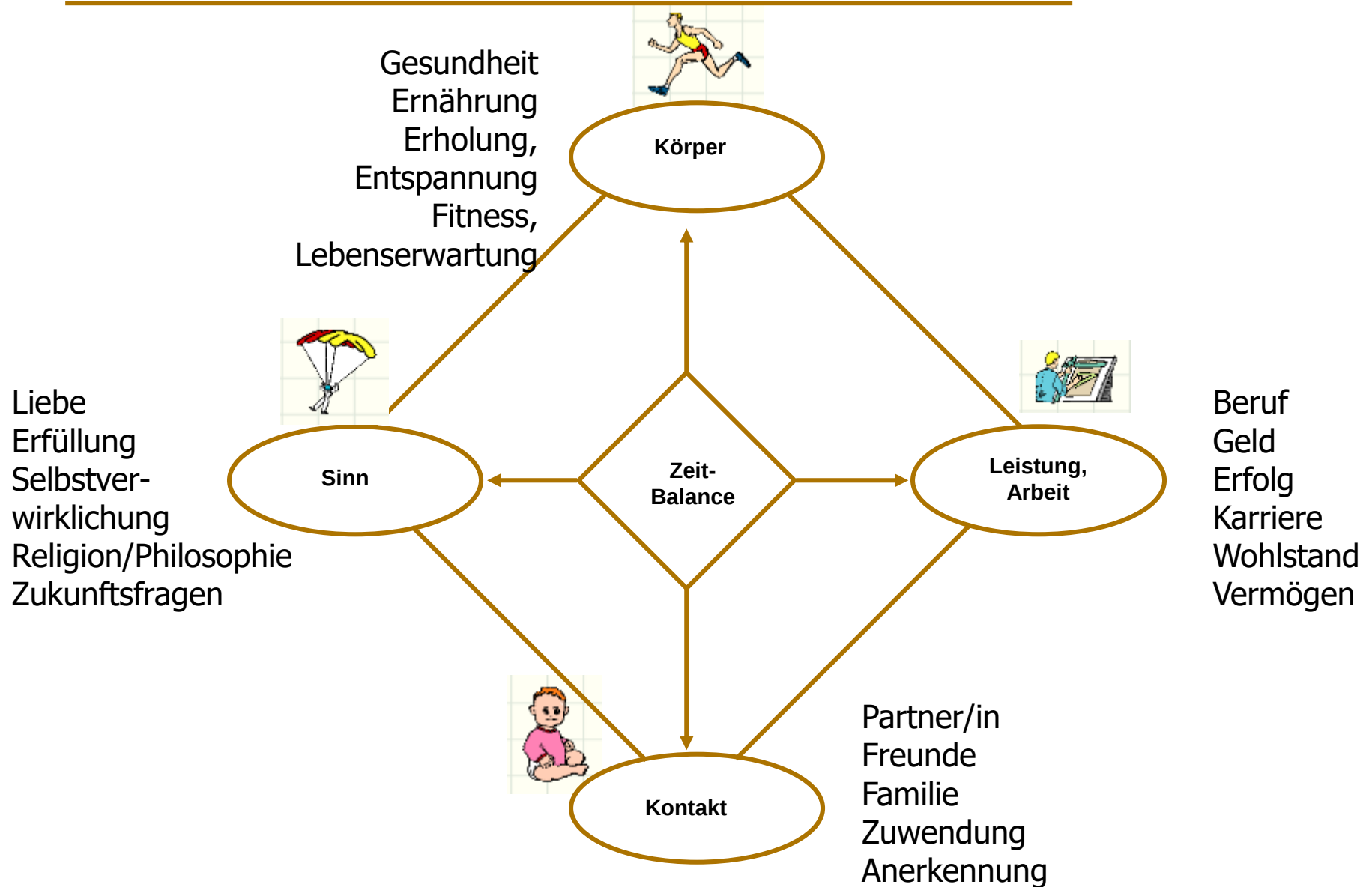
Raus aus der Opfer-Rolle !

Fremdbestimmt

Selbstbestimmt



Das Zeit – Balance - Modell



Die SMART-Formel

Spezifisch – konkret

Messbar

Attaktiv

Realistisch

Terminiert



Lebenshüte



Mutter

Chefin

Kollegin

Ehren-
amtlerin

Controllerin

Tochter

Orga-
Talent

Partnerin

Familien-
managerin



„ Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und einem doch das Kostbarste stehlen: die Zeit.“

Napoleon Bonaparte

- Nicht "Nein" sagen können

- Nicht delegieren können

- Sich verzetteln

- Prokrastination

- Leistungskurven ignorieren

- Störungen

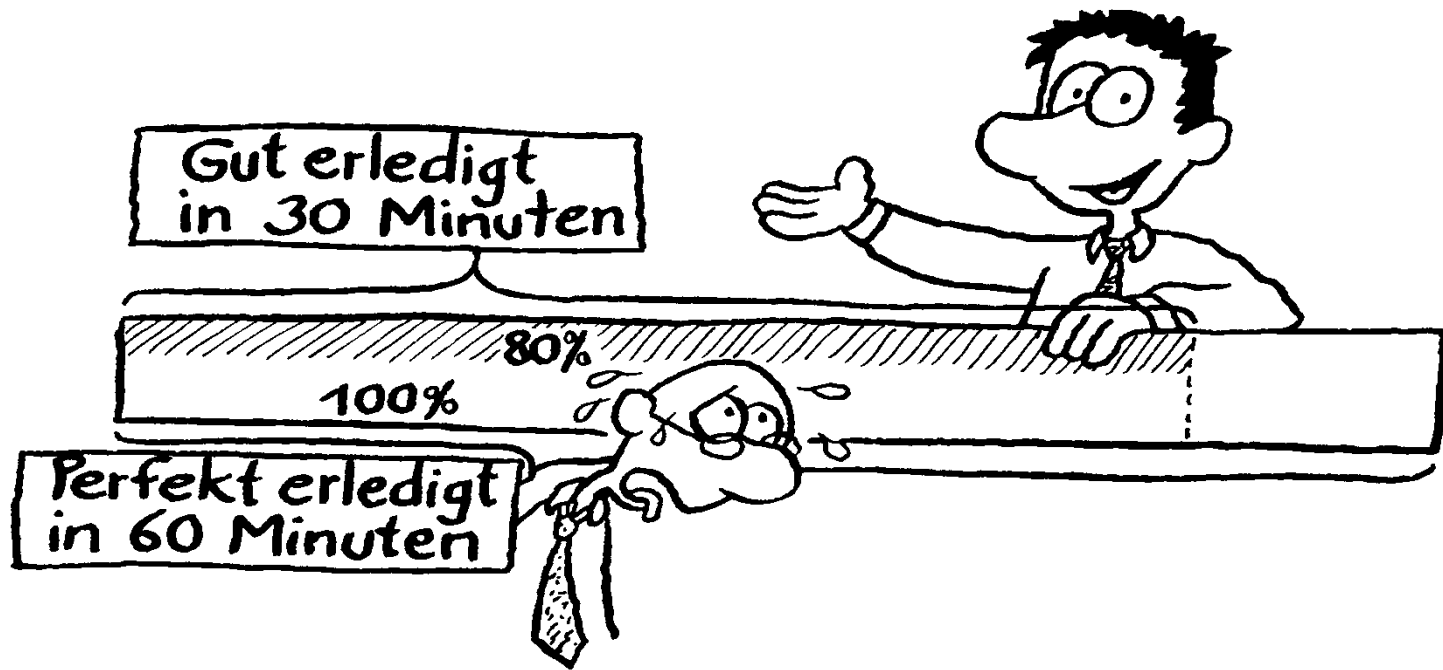




Ladies: Raus aus der Perfektionismusfalle!



Pareto-Prinzip



Eat the frog!



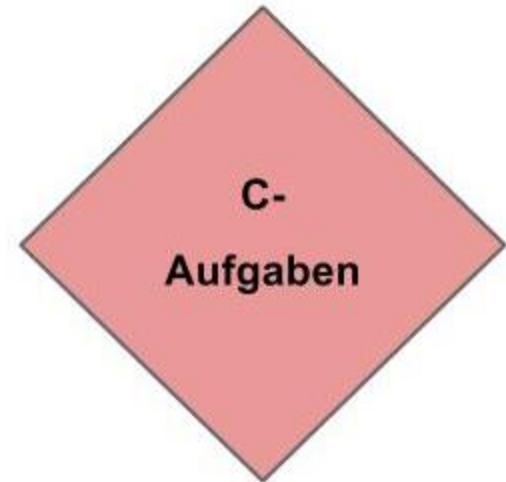
Die ABC Analyse: Setzen Sie Prioritäten nach:



wichtig und dringend



durchschnittlich wichtig



weniger wichtig



A-Aufgaben möglichst in Zeiten anpacken, in denen Sie besonders **leistungsfähig** und die wenig störungsanfällig sind.

Versuchen **B-Aufgaben** zu **delegieren**. Sich nach **wiederholter Betrachtung** fragen, ob sich **B-Aufgaben** nicht doch schon zu **A-Aufgaben** verändert haben.

C-Aufgaben möglichst **schnell** und effizient ausführen.

Priming = Spuren im Gehirn

- Welche Farbe haben die Wolken?
- Welche Farbe hat ein Brautkleid?
- Welche Farbe hat Schnee?
- Was trinkt die Kuh?

Brief an sich selbst

- Was haben Sie in 4 Wochen verändert?
- Welche neuen Methoden setzen Sie um?
- Wann beginnen Sie damit?
- Notieren Sie ganz konkret, welche Maßnahmen Sie wann dafür durchführen!
- An was möchten Sie in 4 Wochen unbedingt erinnert werden?
- E-Mail- oder Postadresse drauf!





rs@schulz-kommunikation.de
www.schulz-kommunikation.de