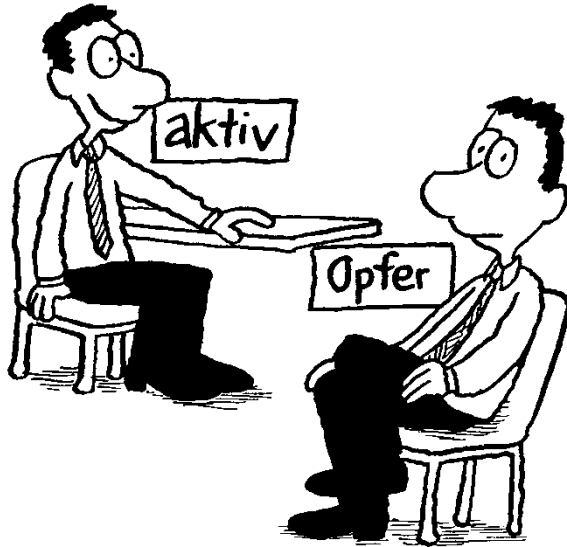




**Zeitmanagement
Herzlich Willkommen.**

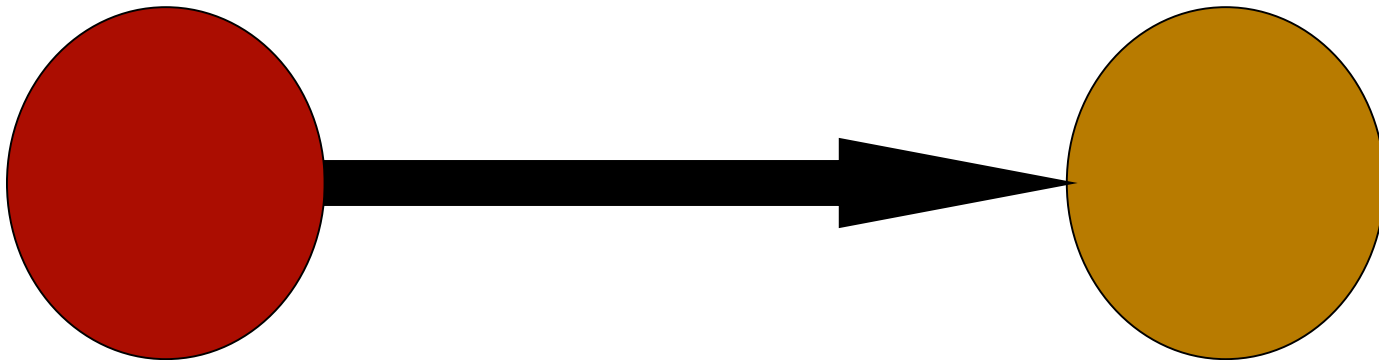
Raus aus der Opfer-Rolle



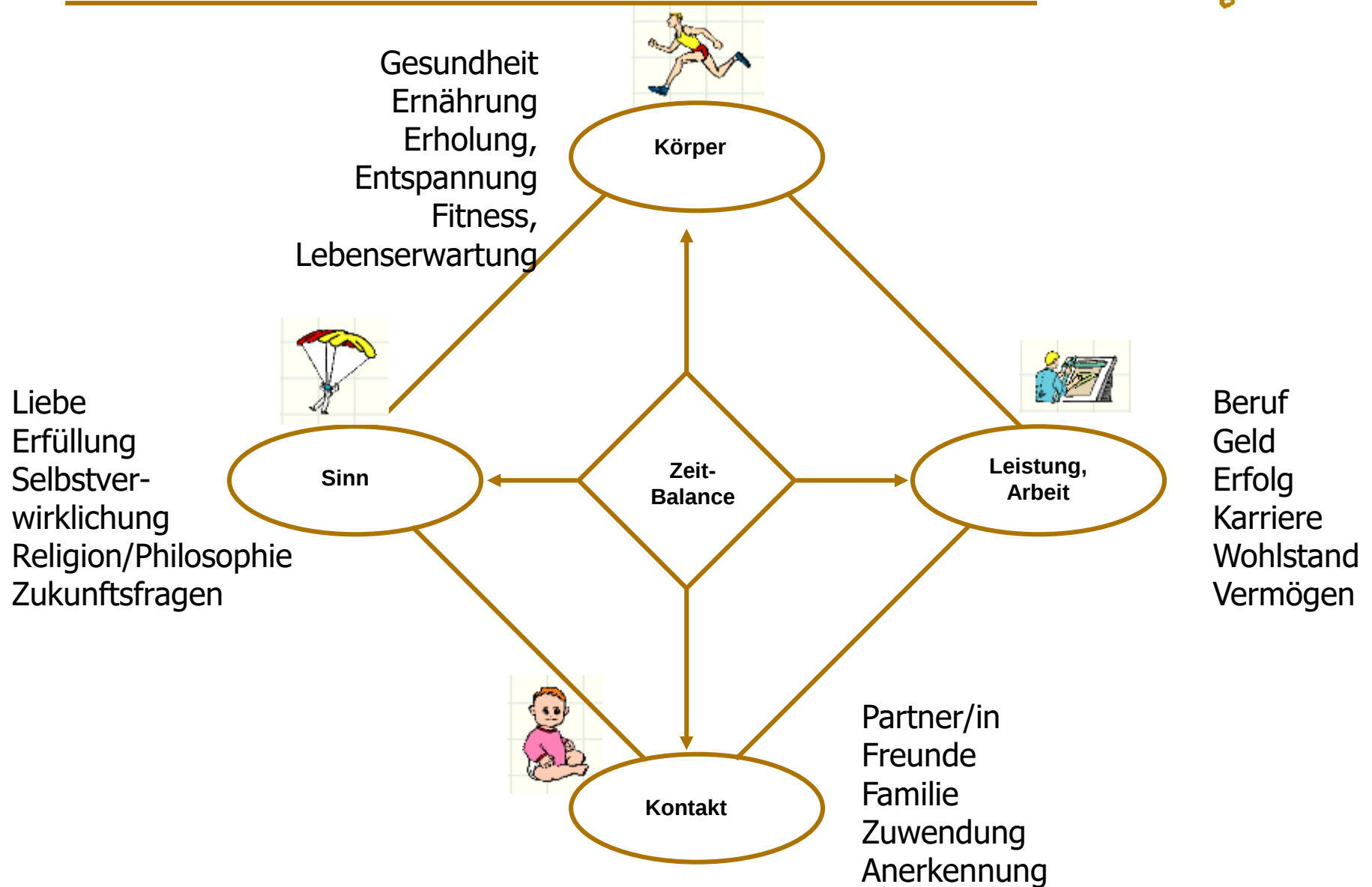
Fremdbestimmt



Selbstbestimmt



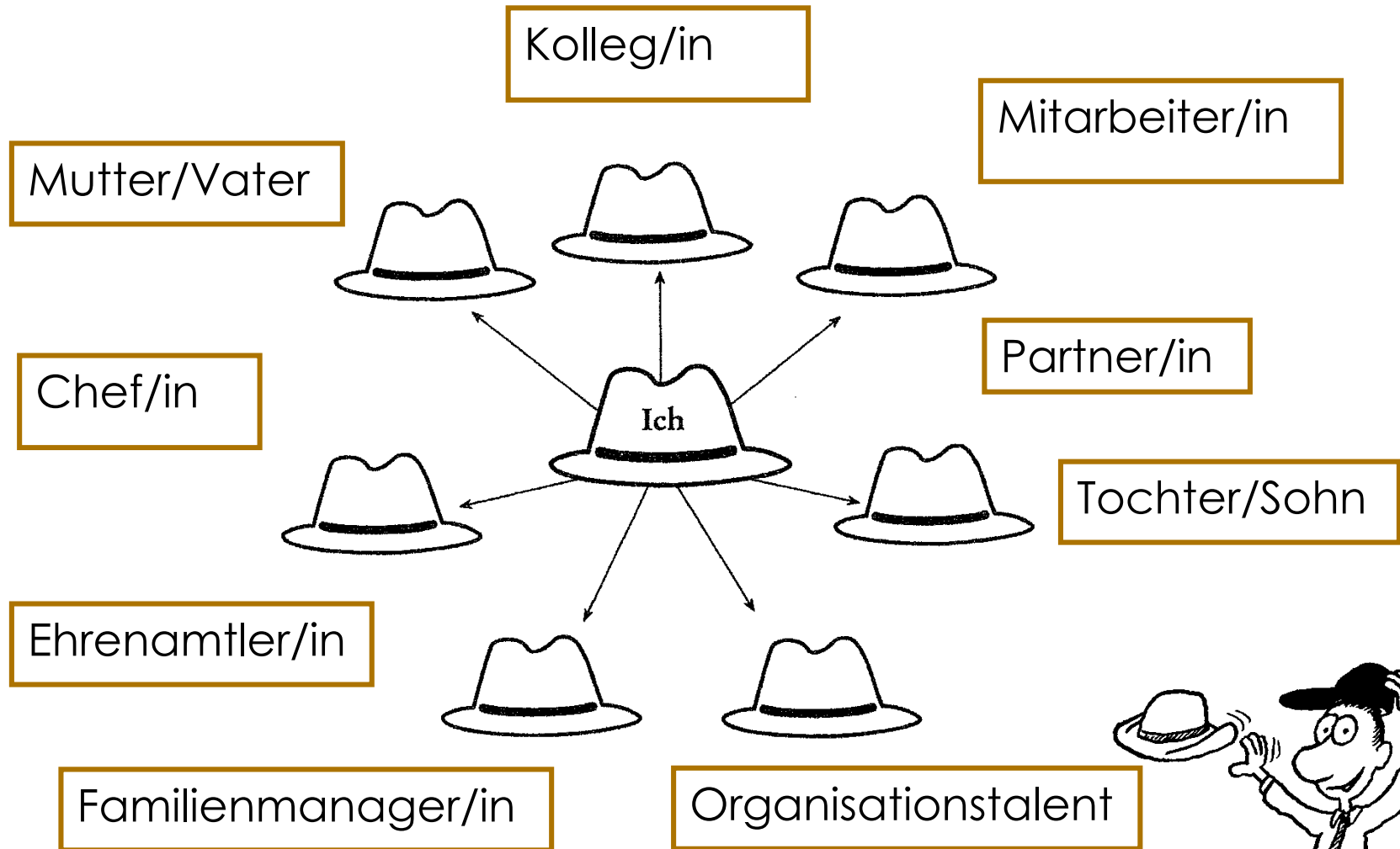
Das Zeit – Balance - Modell



Lebenshüte



Lebenshüte / Lebensrollen

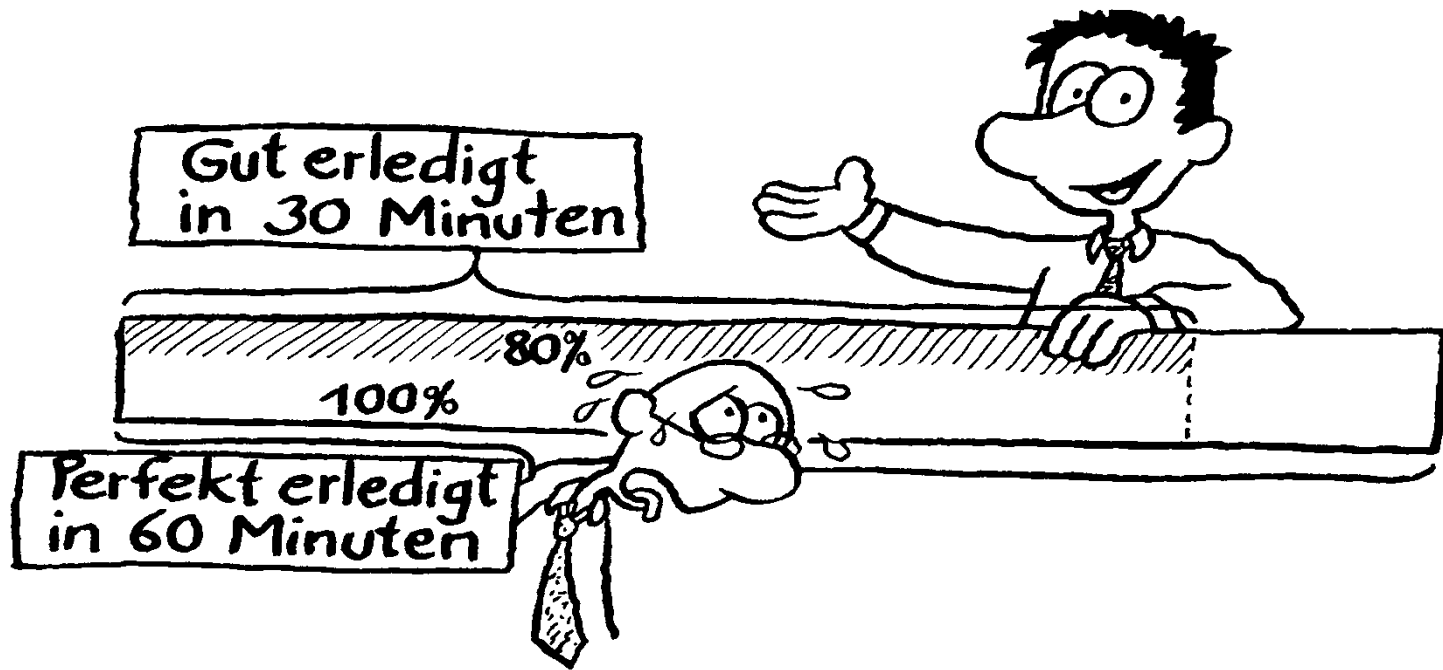




Raus aus der Perfektionismusfalle!



Pareto-Prinzip



Eat the frog!



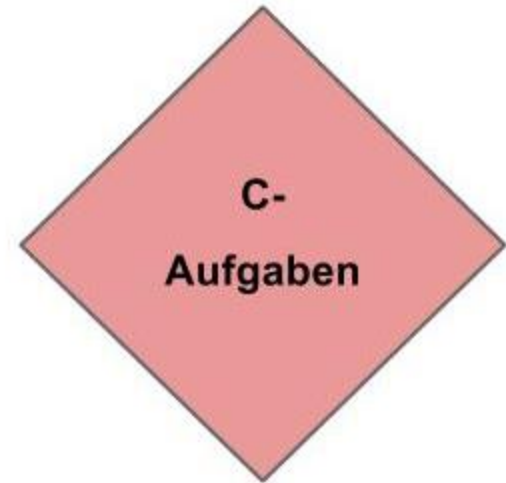
Die ABC Analyse: Setzen Sie Prioritäten nach:



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?



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