

# Zeit- & Selbstmanagement

HansJörg Schumacher  
schumacher! – Kommunikation einfach machen  
Haus Cumberland  
Kurfürstendamm 194  
10707 Berlin  
☎ + 49 30 700.15.97.44  
[www.schumacher4u.com](http://www.schumacher4u.com)



# Selbstmanagement (1|8)



1	Haben Sie langfristig klare berufliche und private Ziele, die Sie in wenigen Sätzen beschreiben können?	ja	nein
2	Machen Sie sich zu Beginn jedes Tages Gedanken darüber, was Sie an diesem Tag erreichen wollen und haben Sie eine Übersicht über Ihre Vorhaben?	ja	nein
3	Erledigen Sie eine Aufgabe nach der anderen gemäß den Prioritäten, die Sie ihnen zumessen?	ja	nein
4	Ist Ihr Arbeitsplatz stets geordnet und übersichtlich?	ja	nein
5	Sind Sie sicher, jeden Vorgang, den Sie einmal bearbeitet haben, schnell wieder zu finden?	ja	nein
6	Wissen Sie stets, welche Informationen und Fakten für Sie wichtig sind und welche nicht?	ja	nein
7	Sind Ihre Telefonate kurz, und sind sie auf die wesentlichen Informationen beschränkt?	ja	nein
8	Sind Sie bei wichtigen Ausarbeitungen ungestört und arbeiten Sie dann konzentriert?	ja	nein
9	Sind Besprechungen, an denen Sie teilnehmen, gut vorbereitet und beschränken sich diese auf das Wesentliche?	ja	nein
10	Erledigen Sie Ihre Aufgaben und Arbeiten mit ausreichender Ruhe und Geduld?	ja	nein

# Selbstmanagement (2|8)



11	Freuen Sie sich jeden Tag von neuem auf Ihre Arbeit?	ja	nein
13	Arbeiten Sie mit Ihren Mitarbeitern als funktionierendes Team zusammen?	ja	nein
12	Können Sie auch einmal "nein" sagen?	ja	nein
14	Erledigen Sie Ihre Aufgaben so schnell als möglich, d.h. schieben Sie nichts vor sich her?	ja	nein
15	Delegieren Sie, was möglich ist?	ja	nein
16	Erhalten und geben Sie auch Informationen eindeutig und klar weiter, so dass keine Rückfragen entstehen?	ja	nein
17	Sind Sie mit Ihrem Privatleben zufrieden?	ja	nein
18	Unternehmen Sie genug für Ihre Gesundheit?	ja	nein
19	Arbeiten Sie zielstrebig an Ihrer Weiterbildung?	ja	nein
20	Sind Sie mit den zwischenmenschlichen Beziehungen in Ihrem beruflichen Umfeld zufrieden?	ja	nein
21	Entwickeln Sie neue Vorgehensweisen / Ideen für wiederkehrende Probleme / Aufgaben?	ja	nein

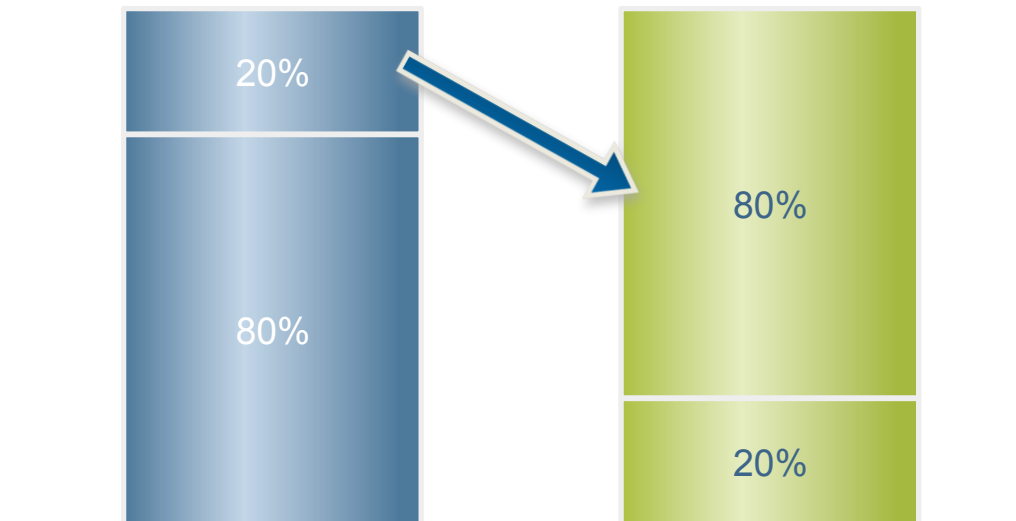
# Selbstmanagement (3|8)

## ■ Zeit und Prioritäten

„Viele Menschen verbringen ihre Zeit beim Versuch die Dinge richtig zu tun, anstatt die richtigen Dinge zu tun!“

**Zeit ist fair**

Pareto Prinzip – 20 : 80

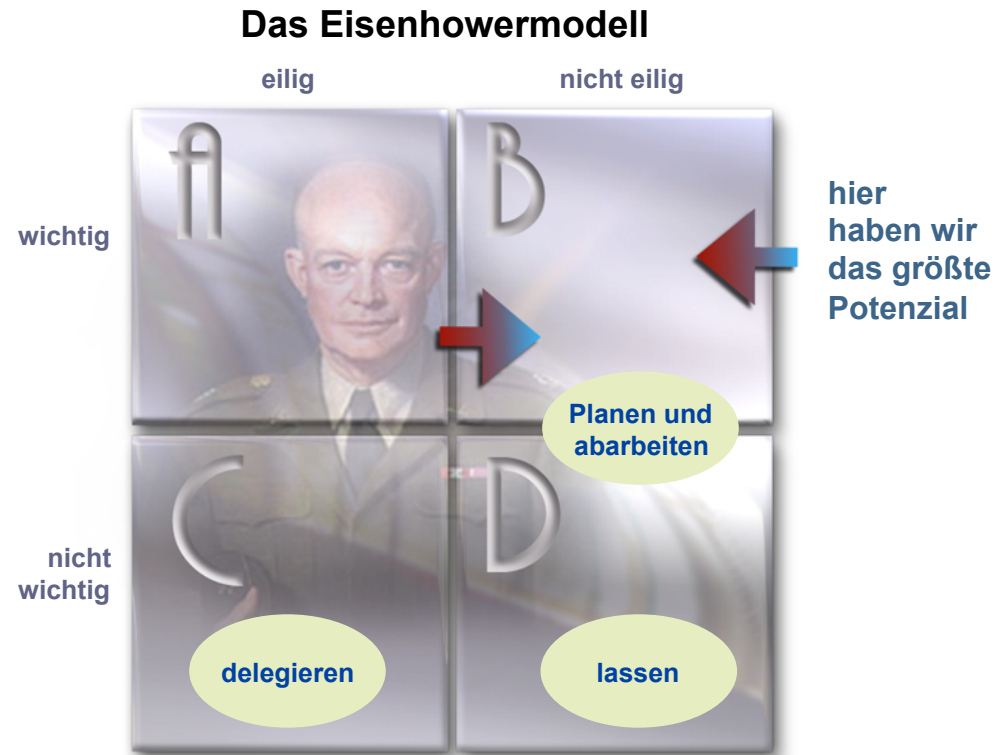


# Selbstmanagement (4|8)

Sorgfältige Arbeit erfordert Zeit. Eile erzeugt Druck und behindert Effizienz. Um nicht in Eile zu kommen, muss man planen. Im Planen liegt ein großes Potential für unser Selbstmanagement.

Eisenhower, General und Präsident der Vereinigten Staaten, hat eine Vier-Felder-Matrix angewendet, um sich über seine Prioritäten schnell Klarheit zu verschaffen. Sein erstes Ziel war es, sich von allen für seine Aufgabe nicht wichtige Aktivitäten zu befreien, denn er wollte seine Zeit ausschließlich mit wichtigen Themen verbringen.

Seine Hauptaufmerksamkeit schenkte er dem B-Quadranten.



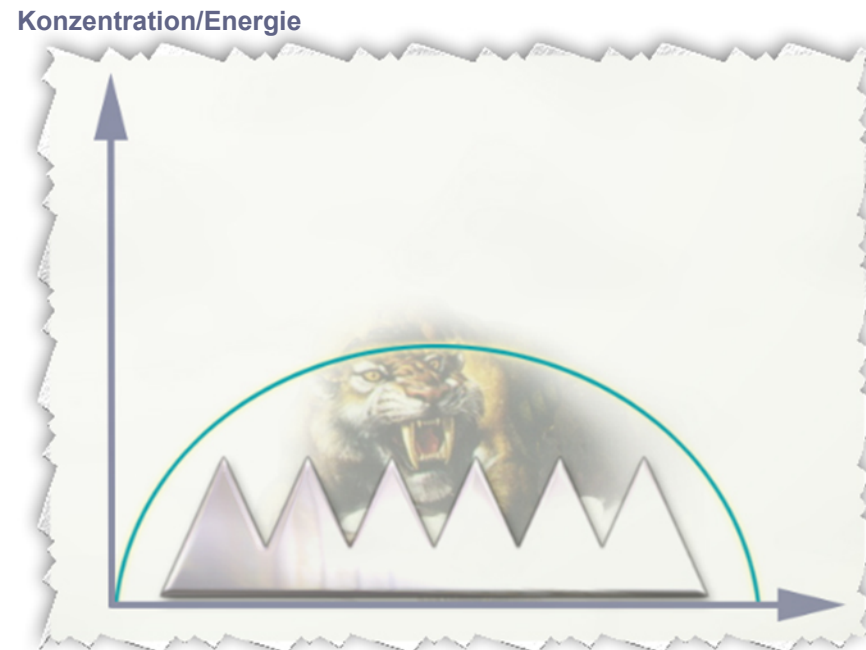
# Selbstmanagement (5|8)



- S.**pezifisch
- M.**essbar
- A.**anspruchsvoll/attraktiv
- R.**ealistisch
- T.**erminiert

SMART Objectives

## Der Sägezahneneffekt



Unterbrechungen stören unsere Konzentration und verschleißen Energie.

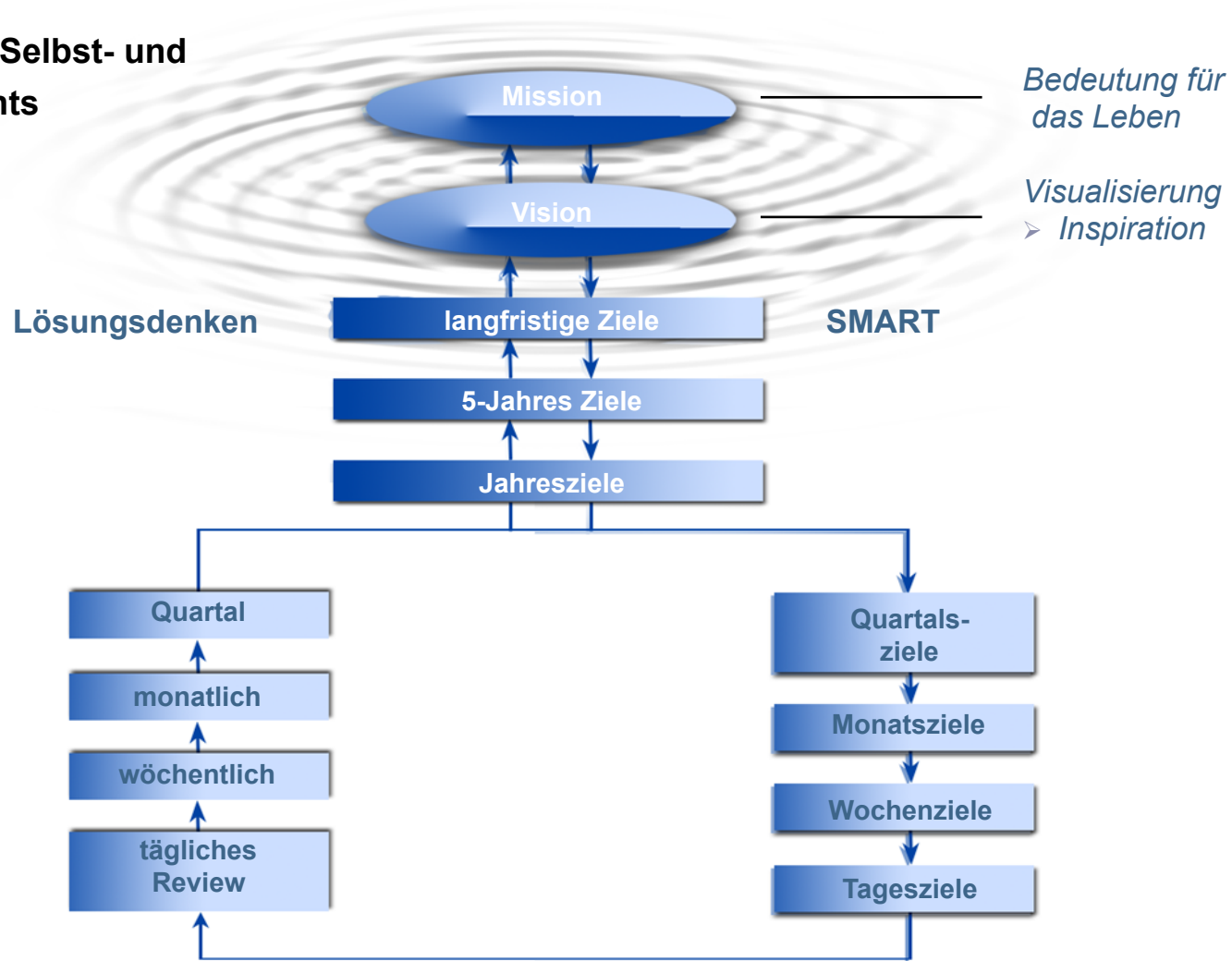
**Deshalb:**

Sorgen Sie für ungestörte Zeiten.

1 x 60 Minuten sind effektiver als 6 x 10 Minuten.

# Selbstmanagement (6|8)

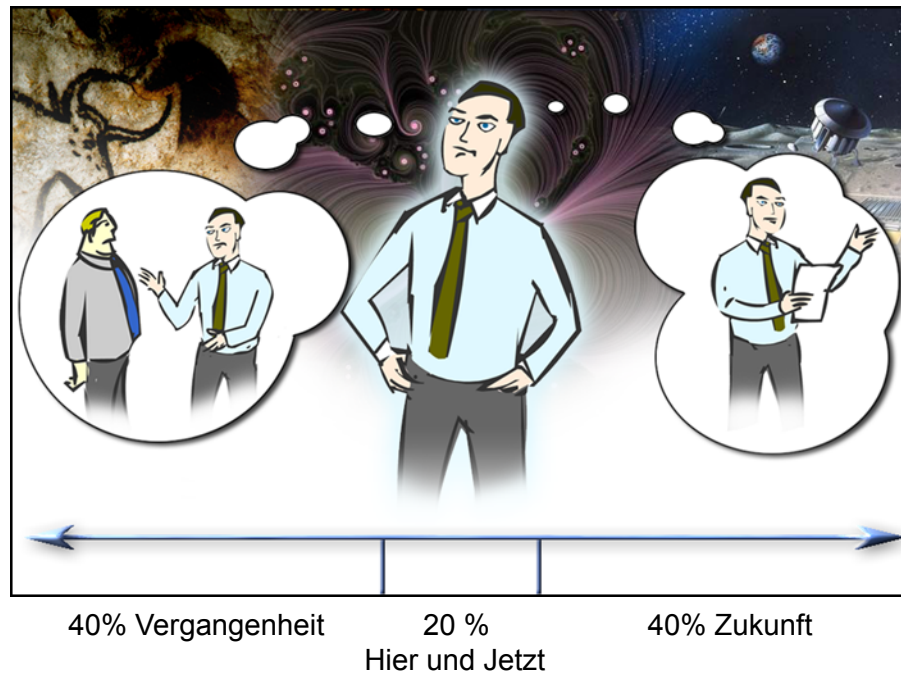
## Regelkreis des Selbst- und Zeitmanagements



# Selbstmanagement (7|8)



## Im Hier und Jetzt sein



Wir machen uns so viele Sorgen über Vergangenes oder wünschen uns einen Zustand in der Zukunft herbei, dass wir nur wenig Aufmerksamkeit für die Gegenwart übrig lassen. Aber nur im Hier und Jetzt findet unser Leben überhaupt statt.

### Reflexion:

Was kann ich tun, um meine Aufmerksamkeit stärker auf das Hier und Jetzt zu lenken?





**K.I.S.S.**  
Keep it simple, stupid!

# Let's talk

Wenn Sie keinen Kontakt mit mir aufnehmen, kann ich auch nichts für Sie tun!



Haus Cumberland  
Kurfürstendamm 194  
10707 Berlin

Fon + 49 30 700.15.97.44

Mobil +49 177 824.18.48

E-Mail: [info@schumacher4u.com](mailto:info@schumacher4u.com)

[www.schumacher4u.com](http://www.schumacher4u.com)

