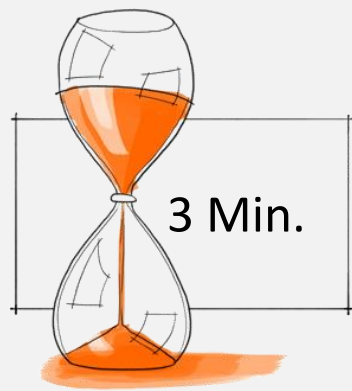


## Stark gegen Stress – Teil 7



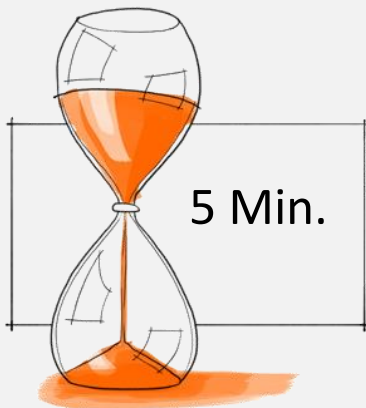


Stell dir einmal folgendes Szenario vor: der Tag hat plötzlich 26 Std.

Du bekommst 2 Std pro Tag geschenkt.

Was machst du mit diesen 2 Std.?

Schließe jetzt für ca. 1 Minute die Augen, stell dir das Szenario vor und notiere dir dann deine Gedanken!





Stell dir einmal folgendes Szenario vor: der Tag hat plötzlich nur noch 22 Std.

Du hast 2 Std pro Tag weniger Zeit.

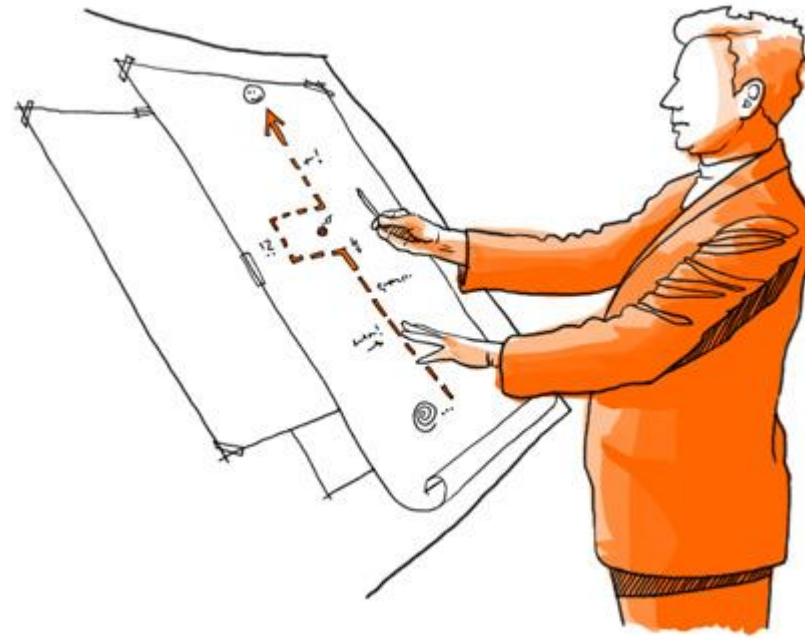
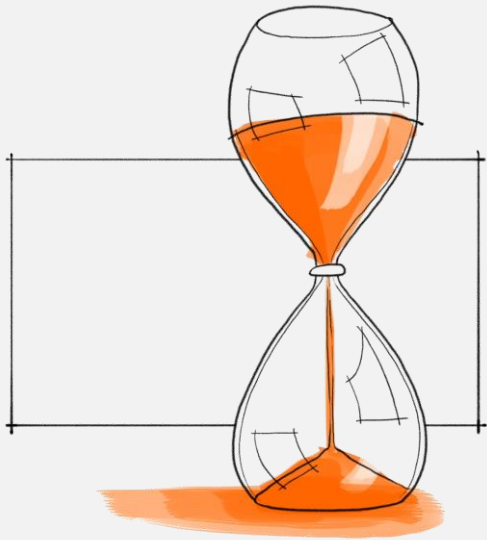
Wo würdest du diese fehlenden 2 Std. „einsparen“?

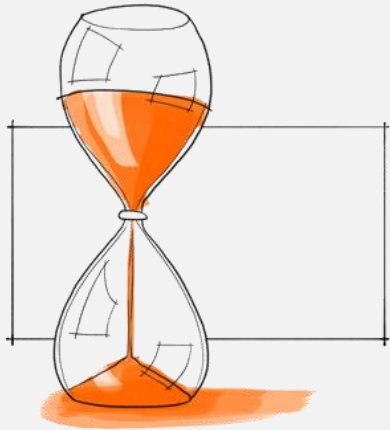
Was würdest du dann weniger oder gar nicht mehr machen?

Schließe jetzt für ca. 1 Minute die Augen, stell dir das Szenario vor und notiere dir

dann deine Gedanken!

# Impulse „Zeitmanagement“





- Der Begriff Zeitmanagement
  - Zeit verrinnt – darauf haben wir keinen Einfluss.
  - Zeit ist demokratisch verteilt – jeder bekommt 24 Std am Tag, 7 Tage die Woche usw.
  - Verändern können wir nur unsere **Einstellung** zur Zeit, unsere **Tätigkeiten** in Zeit, unsere **Stimmung** in Zeiten.

„Im Grunde genommen haben wir keine Zeitprobleme, sondern Probleme uns auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren“ (Seiwert, 2005)

**Zeitmanagement ist eigentlich immer Prioritätenmanagement**

*„Mir fehlt die Zeit zu...“*

**Zeit**

**Trotz fester Absicht schafft  
man es nicht, zu...**

**Tätigkeit**

*„Ich kann schlecht...“*

**Stimmung**

*„Mir fehlt die Kraft/ Lust  
zu...“*

## Parkinsonsches Gesetz & Pareto-Prinzip

„Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht.“

– und nicht in dem Maß, wie komplex sie tatsächlich ist.

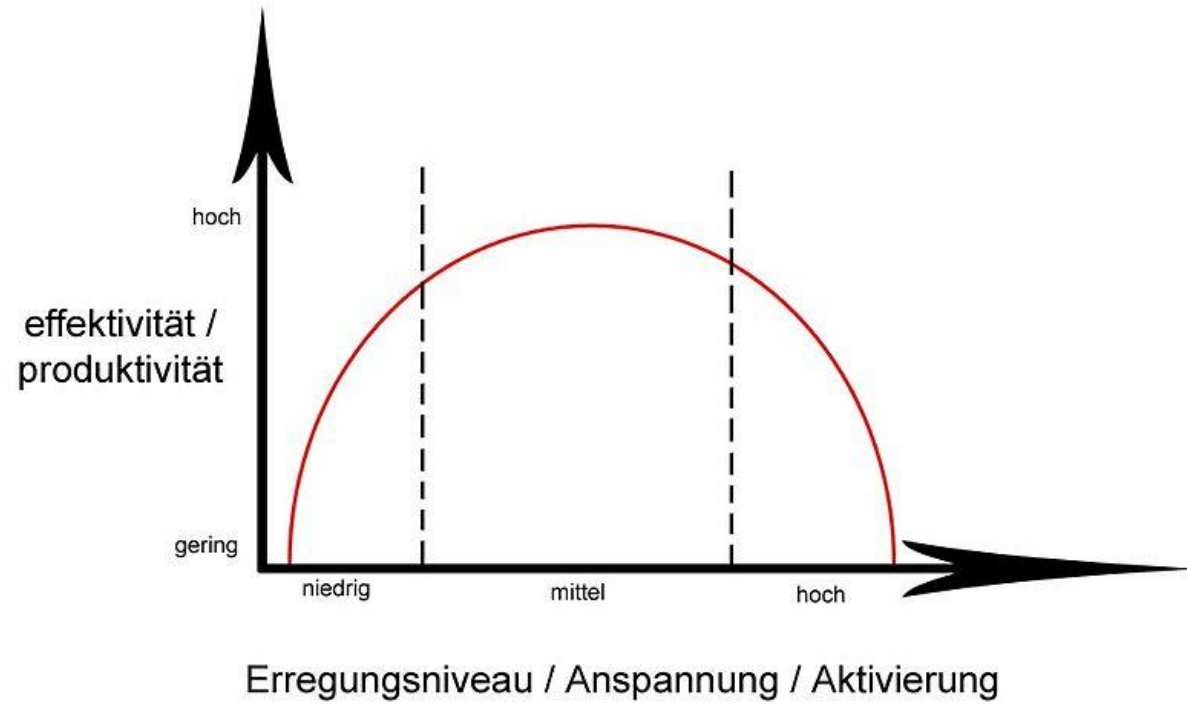
Das Pareto-Prinzip besagt, dass 20% der eingesetzten Leistung/ Zeit bereits 80% der Ergebnisse produzieren.

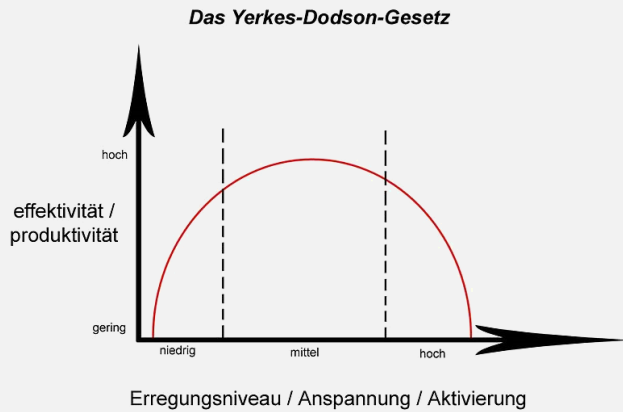
80% an Leistung/Zeit sind notwendig um die letzten 20% des Ergebnisses zu erzielen.



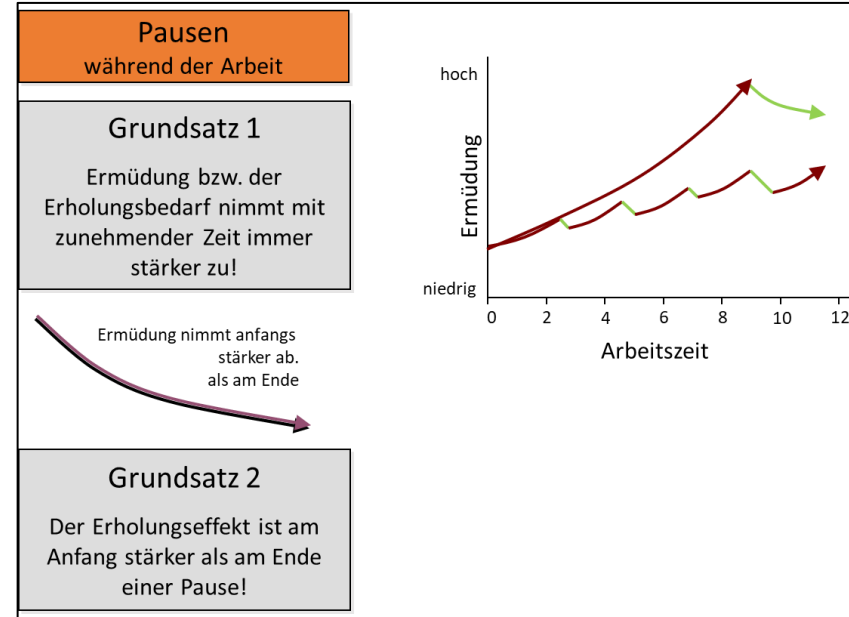


### Das Yerkes-Dodson-Gesetz



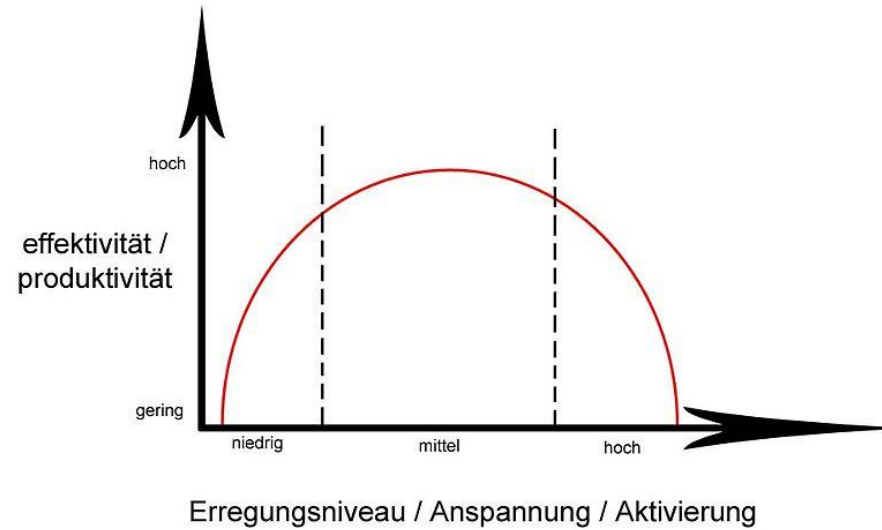


Notiz: Liegestütze -  
professionell



Die Qualität deiner Arbeitsleistung wird enorm durch dein Regenerationsverhalten beeinflusst.

### Das Yerkes-Dodson-Gesetz



- Atem-Muskelentspannung
- Achtsamkeit – bewertungsfreies wahrnehmen
- Erholsamer Schlaf
- Selbstwertschätzung trainieren = inneren Druck reduzieren
- ...



Jetzt realistisch betrachtet:

Wo nimmst du die Zeit für deine Gesundheit her?

Gestern hast du dir vorgenommen Aktivitäten in deinem sozialen Netz zu stärken

– deine Selbstkomplexität zu stärken.

Und auch in den Tagen vorher hast du dir bereits Ideen notiert, was du tun kannst,

um deine Gesundheit zu stärken?

Wie viel Zeit brauchst du dafür und wo „nimmst“ du die Zeit her?

Verschriftliche deine Gedanken bitte mindestens in Notizen!

Typische Zeitdiebe notieren:

1. ...
2. ...
3. ...



1. Person X wählt einen „Zeitdieb“ aus und beschreibt kurz und knapp die Situation und was schon ausprobiert wurde.
2. Vorschlagsrunde:
  1. Nacheinander unterbreiten alle der „Person X einen Vorschlag um zukünftig besser mit diesem „Zeitdieb“ umzugehen.
  2. Person X hört nur zu! – Protokollant macht Notizen!
3. Person X entscheidet sich, wie sie probenhalber zukünftig (die nächsten 12 Wochen) mit diesem „Zeitdieb“ umgehen will.



- externen Dienstleister hinzuziehen  
→ System aufbauen

Unordnung Büro Ordner System

- o Ablagesystem einführen
  - Betriebszweige, Person (Kindr)
  - Sofort oder später
  - Wichtig, dringend, unwichtig
- o Kurse Agrar-Business  
Fortbildung
- o Notfallordner - Schrank / Ort mit  
Wichtigen Ordnern
- o ggf. getrennt, eigener Schreibtisch  
→ privat + beruflich getrennt
- o 1. Schritt: Zeit für Aufräumen  
großer Zeit-Block
- o 2. Schritt: Zeit für Aufräumen im Büro
- o Ins Büro nur Büro nicht zur  
Abstellkammer

Digitalisieren

Handy

zwei Handy  
Arbeit + Privat

- o bestimmte Kontakte auf „Leise“
- o bewusst beiseite legen
- o nicht mit-ins SZ nehmen
- o Kontakte nach berufl.-privat sortieren
  - WhatsApp: keine privaten Nachrichten mit AZ
  - in der Pause keine Arbeitskontakte
- o Grundeinstellung: keine Töne für Nachrichten
- o Selbstdisziplin: feste Zeiten für Handy  
festlegen
- o In Mittagszeit Handy weg / ausschalten
- o Zu Feierabend ausschalten
- o Von WhatsApp zu PC weiterleiten
- o Beobachten wie viel Zeit in  
welcher App - Beobachtung



# Mittagessen

