

LOTHAR SEIWERT

DAS 1 x 1 DES
ZEIT
MANAGEMENT

Inhalt

Vorwort..... 5

1 Wo bleibt Ihre Zeit?

Nutzen Sie Ihre Zeit.....	7
Selbsttest: Schätzen Sie sich ein	8
Beherrschen Sie Ihre Zeit	9
Aktion/Übung: Nutzen Sie Ihre Zeit	10
Fassen Sie die Zeitdiebe.....	11
Selbsttest: Überprüfen Sie Ihre Arbeitssituation	12
Die Mind-Map-Methode	14
Übersicht: Mind-Map	15
Das Netz persönlicher Zeit- anforderungen und Zeitzwänge.....	16
Übersicht: Die Mind-Map Ihrer persönlichen Zeitanforderungen	17
Aktion/Übung: Störfaktoren	18

2 Ziele, Planung, Prioritäten

Setzen Sie motivierende Ziele.....	21
Aktion/Übung: Lebenswunschbild	22
Die Ziel-Mittel-Analyse	23
Übersicht: Meine beruflichen Ziele	24
Übersicht: Meine privaten Ziele ..	25
Aktion/Übung: Zielsetzung.....	26
Das Pareto-Prinzip	27
Zielformulierung und Aktivitätenplanung	28
Übersicht: Persönliche Zielplanung.....	29
Aktion/Übung: Pareto-Prinzip	30
Planen Sie schriftlich	31
Aktion/Übung: Planungsprinzip der Schriftlichkeit	33
Verwenden Sie Tagespläne	34
Übersicht: Der Tagesplan.....	36
Übersicht: Mein Tagesplan	37
Aktion/Übung: Tagespläne	38
Setzen Sie Prioritäten.....	39
Übersicht: Wertanalyse der Zeitverwendung.....	40
Aktion/Übung: ABC-Analyse	42
Verwenden Sie ein Zeitplan-Tool ...	43
Übersicht: Systemaufbau eines Ziel- und Zeitplanbuches	44
Welcher Organisationstyp bin ich?	45
Selbsttest: Zeitplan-Test.....	46

3 Strategien für mehr Eigenzeit

Gewinnen Sie Zeit durch	
Monotasking	59
Aktion/Übung: Schluss mit	
Multitasking	60
Machen Sie einen Termin	
mit sich selbst	61
Reservieren Sie eine	
»Stille Stunde«	62
Übersicht: Ihre persönliche	
Störzeiten-Kurve	63
Aktion/Übung: Stille Stunde	64
Grenzen setzen durch	
Nein-Sagen.....	65
Aktion/Übung: Nein-Sagen	66
Führen durch Delegieren	67
Selbsttest: Ihre Einstellung	
zum Delegieren.....	68
Übersicht: Aktivitäten-	
Checkliste	69
Übersicht: Meine persönliche	
Aktivitäten-Checkliste	70
Das Eisenhower-Prinzip.....	71
Aktion/Übung: Delegieren	72

4 Ein neues Zeitbewusstsein entwickeln

Beachten Sie Ihre	
Leistungskurve	75
Selbsttest: Wie tickt Ihre	
innere Uhr?	76
Aktion/Übung: Ihre persönliche	
Leistungskurve	77
Aktion/Übung: Biorhythmus.....	78
Bewusst Pausen machen	79
Selbsttest: Meine Einstellung	
zum Pause-Machen.....	80
Bestimmen Sie selbst über	
Ihre Zeit	81
Aktion/Übung: Mehr	
Selbstbestimmung.....	82
Beginnen und beenden Sie	
Ihren Tag immer positiv	83
Aktion/Übung: Positive	
Lebenseinstellung	85
Blieben Sie konsequent.....	86
Neue Gewohnheiten etablieren ...	87
Aktion/Übung: Hinderliche	
Gewohnheiten aufspüren	88

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen.....	90
Register	91
Übersicht: Mein persönlicher	
Maßnahmenplan	93
Impressum	94