

**Martin Kleinmann
Cornelius König**

Selbst- und Zeitmanagement

Inhaltsverzeichnis

1	Selbst- und Zeitmanagement.....	1
1.1	Definitionen.....	2
1.2	Abgrenzung zu ähnlichen Begriffen ...'	7
1.3	Bedeutung für das Personalmanagement.....	11
1.4	Betrieblicher Nutzen.....	14
1.5	Weitere Ziele.....	18
2	Modelle.....	
2.1	Modelle zum Selbstmanagement.....	19
2.1.1	Das (kognitiv-)behaviorale Modell	19
2.1.2	Die Zielsetzungstheorie	22
2.1.3	Das 3K-Modell der Motivation.....	24
2.1.4	Selbstführung.....	27
2.2	Modelle zum Zeitmanagement.....	30
2.2.1	Das entscheidungstheoretische Zeitmanagement-Modell	30
2.2.2	Das Unterschätzen der Dauer für viele Aufgaben (Planning Fallacy).....	33
2.2.3	Ein Handlungsplanungsmodell.....	35
2.2.4	Alltagspsychologisches Modell zur gezielt geplanten Lebensgestaltung.....	37
3	Analyse und Maßnahmenempfehlungen.....	40
3.1	Diagnostik beim Selbstmanagement.....	40
3.1.1	Problemidentifikation und Selbstbeobachtung.....	40
3.1.2	Zielsetzung und Zielkonflikte	46
3.2	Diagnostik beim Zeitmanagement.....	54
3.2.1	Persönlichkeitsmerkmale.....	54
3.2.2	Typische Zeitmanagement-Probleme.....	56
3.3	Organisationale Diagnostik.....	65
3.3.1	Meetings.....	65
3.3.2	E-Mails	69
3.4	Maßnahmen.....	73
4	Vorgehen.....	75
4.1	Darstellung der Interventionsmethoden.....	75
4.1.1	Selbstbeobachtung.....	75
4.1.2	Motivationale und volitionale Zielsetzungsprozesse	77
4.1.3	Selbstverstärkung	80
4.1.4	Selbstbestrafung	83

VI Inhaltsverzeichnis

4.1.5	Stimuluskontrolle.....	84
4.1.6	Transfertechniken.....	87
4.1.7	Zeitmanagement-Aktivitäten	88
4.2	Wirkungsweise der Methoden.....	90
4.3	Effektivität und Prognose.....	90
4.4	Varianten der Methoden und Kombinationen.....	97
4.5	Organisationale Maßnahmen	98
4.6	Probleme bei der Durchführung.....	102
5	Fallbeispiele aus der Unternehmens-und Beratungspraxis.....	104
5.1	Selbstmanagement-Training.....	104
5.2	Zeitmanagement-Training.....	113
5.3	Individuelle Übungen.....	124
5.4	Organisationale Maßnahmen	127
6	Literaturempfehlungen.....	135
7	Literatur.....	136

Karten:

Typischer Ablauf einer (kognitiv-)behavioralen Selbstmanagement-Intervention (ohne Rückkopplungsschleifen)

Monitoring von Arbeitsaufgaben

Zeitbedarf realistisch einschätzen und Aufgaben definieren

Techniken zur Zielverfolgung