

**Patrik Scherler · Antonio Teta
Claudia Frei · Flavio Di Giusto**

Irrtum Zeitmanagement?

**Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten
Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit
umzugehen**

Versus · Zürich

Inhaltsverzeichnis

Zeitmanagement in 20 Schritten

Schritt 01: Ausgangslage bestimmen	12
Schritt 02: Ziele setzen	14
Schritt 03: Ressourcen richtig einsetzen	16
Schritt 04: Automatismen definieren	18
Schritt 05: Zeitfresser eliminieren	20
Schritt 06: Prioritäten setzen	22
Schritt 07: Richtig planen	24
Schritt 08: Planungssysteme nutzen	26
Schritt 09: Termine setzen und Zeit nutzen	28
Schritt 10: Mit Störungen umgehen	30
Schritt 11: Sich richtig informieren	32
Schritt 12: Richtig kommunizieren	34
Schritt 13: Den Arbeitsplatz organisieren	36
Schritt 14: Dokumente ablegen/archivieren	38
Schritt 15: Delegieren/Aufträge erteilen	40
Schritt 16: Sitzungen besser managen	42
Schritt 17: Stress vermeiden	44
Schritt 18: Rituale pflegen	46
Schritt 19: Stille Stunden genießen	48
Schritt 20: Perfektionismus bekämpfen	50
Zusammenfassung	52

Zeitmanagement von A bis Z

Alltagsinseln	56
Burnout – wie vorbeugen?	58
Chemie macht's möglich	60
Denkmuster	62
Ernährung: Man ist, was man isst!	64
Familie und Freunde	66
Geschwindigkeit vs. Entschleunigung	68
Humor nicht vergessen	70
«Ich muss noch schnell»-Litanei	72
Just-in-Time – Alles auf den letzten Drücker	74
Kreativität – das andere Zeitmanagement	76
Loslassen für optimales Zeitmanagement	78
Motivation	80

Neigung zum In-den-Tag-hinein-Leben	82
Offene Türen	84
Produktivität – Umgang mit Ressourcen	86
Qualität vs. Quantität	88
Reizüberflutung und Multitasking-Falle	90
Sport und Bewegung	92
Tatendrang versus Aufschieberitis	94
Uhren – nach welcher leben Sie?	96
Veränderung – Drei Phasen nach Lewin	98
Wartezeit: Fluch oder Segen?	100
XYZ-Analyse: Nutzen Sie Ihre Zeit	102
Y-Generation: Digital Natives	104
Ziel erreicht – Zeitmanagement im Griff	106

Zeitmanagement: Fallstudien

1 Der Zeitkrug	110
2 Meetings: Praktische Alternative zur Arbeit	112
3 Zeit ist Geld – ist Geld Zeit?	114
4 Vom Sinn des Lebens	116
5 Gut ist gut genug	118
6 Zeitsouveränität vs. ständige Erreichbarkeit	120
7 Facebook und Co. «killen» Ihre Zeit	122
8 Aufschieberitis «de luxe»	124
9 Achtung, Zeitdiebe!	126

Lebensweisheiten zum Thema Zeit 128

Literatur 130

Stichwortverzeichnis 136

Die Autoren 140