

LOTHAR SEIWERT

DAS 1 x 1 DES ZEIT MANAGEMENT

DER
MILLIONEN-
SELLER
KOMPLETT ÜBER-
ARBEITET

Zeiteinteilung
Selbstbestimmung
Lebensbalance

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wichtiger Hinweis

Die Beiträge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert, erwogen und geprüft . Sie entsprechen dem aktuellen Stand. Abweichungen, beispielsweise durch seit Drucklegung geänderte Daten oder Webadressen, sind nicht auszuschließen. Eine Haftung des Autors oder Verlages für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, ist ausgeschlossen.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Dr. Diane Zilliges

Lektorat: Dr. Diane Zilliges

Bildredaktion: Julia Fell

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Amina Bellil

 ISBN 978-3-8338-4364-8

3. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Nano Calvo

Illustrationen: Jean-Manuel Duvivier, Nano Calvo, Claudia Lieb

Fotos: Jean-Manuel Duvivier, Nano Calvo, Claudia Lieb

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4364 10_2019_02

Aktualisierungen 2019/006

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

KONSEQUENTES ZEITMANAGEMENT

Finden Sie zu Ihrer Lebensbalance.

Das können Sie erreichen:

- Überblick und Klarheit über die Tagesanforderungen
- Konzentration auf das Wesentliche
- Ausschalten von Vergesslichkeit und Verzettlung
- Entscheidungsklarheit über Prioritäten und Möglichkeiten zum Delegieren
- Rationalisierung durch Aufgabenbündelung
- Selbstdisziplin in der Aufgabenerledigung
- Klarer Umgang mit Störfaktoren
- Gelassenheit bei unvorhergesehenen Ereignissen
- Abbau von Stress und Nervenverschleiß
- Erreichen der Tages- und zunehmend auch der Lebensziele
- Maximale Selbstbestimmung und Gewinn an Zeit
- Aufbau wirklicher Lebenszufriedenheit

Zeitmanagement bedeutet, die eigene Arbeit und Zeit zu beherrschen, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen.

Wenn Sie Ihre Zeit besser nutzen, gewinnen Sie in zweifacher Hinsicht:

- Sie steigern Ihre Arbeits- und Leistungserfolge und damit Ihr Einkommen. Auch hier gilt: Zeit ist Geld!
- Sie gewinnen mehr Zeit für andere wichtige Dinge, etwa Freizeit, Familie, Freunde und Fitness, denn: Zeit ist Leben!

ZEIT FÜR IHREN ERFOLG

Eine Befragung der Erwerbstätigen durch das Bundesinstitut für Berufsbildung sowie die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BIBB / BAuA) ergab, »dass sich viele Merkmale arbeitsbedingter psychischer Belastung nach wie vor auf hohem Niveau befinden, wenn auch - zumindest in den letzten fünf Jahren - keine Zunahme zu verzeichnen ist.« Besonders Probleme wie »verschiedenartige Arbeiten gleichzeitig betreuen, starker Termin- und Leistungsdruck, ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge, Störungen und Unterbrechungen sowie sehr schnell arbeiten müssen« belasten viele der Erwerbstätigen.

Diese Ergebnisse aus dem Stressreport 2012 belegen, wie wichtig es ist, den komplexen Anforderungen des Arbeitsalltags mit strategischen Mitteln zu begegnen. Die meiste Energie und Zeit verpufft erfahrungsgemäß, weil klare Ziele, Planung, Prioritäten und Übersichten fehlen. Mit einem optimalen Zeitmanagement können Sie deutlich weniger arbeiten und mehr erreichen, ganz egal, welcher Tätigkeit Sie nachgehen.

ES GEHT UM SIE!

Erfolgreiches Zeitmanagement hängt nicht allein von ausgefeilten Techniken und trickreichen Methoden ab. Es kommt auch auf die richtige Einstellung und auf konsequentes Verhalten an. Ohne ein Mindestmaß an persönlicher Selbstdisziplin, Motivation und Begeisterung geht es also nicht. Dies ist der Anteil, den Sie selbst einbringen müssen - jeden Tag! Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden vier Kapiteln.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!

Ihr LOTHAR SEIWERT

www.Lothar-Seiwert.de



1. Wo bleibt Ihre Zeit?

NUTZEN SIE IHRE ZEIT

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen – übrigens auch das meistbenutzte Hauptwort der deutschen Sprache. Zeit ist mehr wert als Geld, und deshalb müssen wir unser Zeitkapital sorgfältig anlegen. Unsere wichtigste Aufgabe im Leben ist es, so viel wie möglich aus der uns zugeteilten Zeit zu machen. Das bedeutet aber nicht, noch mehr Aktivitäten in unsere Tage, Stunden und Minuten hineinzupacken, sondern unsere Lebenszeit intensiver und bewusster für das zu nutzen, was uns wichtig ist – für die schönen Dinge des Lebens, für Genuss und Muße, für Visionen und Erfolg.

Zeit ist ein wertvolles Kapital

- Zeit ist ein absolut knappes Gut.
- Zeit ist nicht käuflich.
- Zeit ist unbezahlbar.
- Zeit ist relativ.
- Zeit kann nicht gespart oder gelagert werden.
- Zeit kann nicht vermehrt werden.
- Zeit verrinnt kontinuierlich und unwiderruflich.
- Zeit ist Leben.

Unser begrenztes Zeitkapital ist natürlich nur schätzbar: Auch bei einer höheren Lebenserwartung verfügt ein Mensch maximal über 200 000 Stunden noch verplanbarer Zeit.

Erschwert wird unsere persönliche »Zeit-Rechnung« durch den Unterschied von realer und empfundener Zeit: Im Urlaub etwa vergehen zwei Wochen wie im Flug. Auch bei Tätigkeiten, die uns Spaß machen und in die wir ganz versinken, können wir völlig das Zeitgefühl verlieren. Man nennt diesen Zustand »Flow«, ein Begriff, der auf den Psychologieprofessor Mihály Csíkszentmihályi zurückgeht. Er beschreibt damit ein Glückserlebnis, das uns alles um

uns herum vergessen lässt. Gerade diese Zeit, die sehr schnell vergeht, ist oft besonders kostbar und erfüllt. Umgekehrt dehnen sich zwanzig Minuten ins Unendliche, wenn wir beim Zahnarzt auf den Termin oder nach der Arbeit auf die S-Bahn warten müssen. Auf diese Zeit würden wir gern verzichten.

Obwohl Zeit ein knappes Gut ist, gehen viele Menschen nicht gerade sparsam damit um. Die meiste Energie und Zeit verpufft, weil klare Ziele, Planung, Prioritäten und Übersicht fehlen. Hier aber kann jeder selbst ansetzen.

Tipp

Carpe diem – **Genieße den Tag!**

Egal, ob sie schnell oder langsam vergeht, wir können die Zeit nicht anhalten, und wir können sie nicht horten. Aber wir können sie sinnvoll verbringen, statt sie zu vergeuden. Denken Sie immer daran: Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!