

# ZEIT MANAGE MENT



---

Mein Übungsbuch  
für mehr  
Zeit & Lebensqualität

G|U

Zum REIN-  
SCHREIBEN,  
MITGESTALTEN  
und WEITER-  
DENKEN

startklar!



# BEVOR ES LOSGEHT

Fragst du dich auch oft, warum du am Ende des Tages völlig außer Atem noch vor tausend unerledigten Aufgaben stehst?

Die Antwort darauf ist nicht so einfach. Denn die Gründe für »Zeitmangel« sind so verschieden wie jeder von uns. Es gibt auch keine 08/15-Lösung, um Zeitprobleme in den Griff zu bekommen. Das hört sich erst einmal unbefriedigend an, aber wenn du genau hinschaust, ist das Gegenteil der Fall: Denn du kannst deine Zeitmangelprobleme nur dann schnell lösen, wenn du siehst, was dir eigentlich fehlt. Schon auf der nächsten Seite geht es los mit Übungen und Anregungen, die dich Stück für Stück näher zu deinen Lösungen bringen, dir »mehr« Zeit schenken und dich aus der Stressspirale lösen.

Als dein Coach werde ich dich mit dieser kleinen, feinen Sammlung an Impulsen so unterstützen, dass du deine Lösungsideen einfach selbst entdecken wirst. Du findest hier also keine Tipps, was du ab sofort tun solltest oder könntest, – einverstanden? Stattdessen bekommst du jede Menge Anregungen, die dich ins Tun bringen. Und zwar schnell, ohne theoretisches Brimborium, dabei aber immer höchst effektiv.

Nutze dieses Buch zum Reinschreiben, Malen und um darin zu arbeiten, jetzt sofort und überall, wo du eben willst. Halte darin alles fest, was dir durch den Kopf schießt. Alles, was du notierst, ist wichtig. So bekommst du die Klarheit, wo du für dich etwas ändern kannst, um so mehr Zeit für all das zu haben, was dir am Herzen liegt. Hüte dein Buch wie deinen Schatz und freue dich über deinen neuen Freund – deine Zeit.

*E. Nussbaum*

# BLITZLICHT AUF DEINEN ALLTAG



Jeder Mensch ist anders. Und so empfindest du auch andere Dinge als stressig oder als Zeitverschwendung und willst mit (d)einem guten Zeitmanagement andere Dinge in deinem Alltag verändern. Deshalb lohnt es sich genau hinzuschauen, wie das genau bei dir ist.

## *Wovon willst du weniger, wovon mehr?*



In welchen Situationen fühle ich mich immer (negativ) gestresst?

- 
- 

Was raubt mir derzeit die meiste Zeit oder die meisten Nerven?

- 
- 

Womit verträdele ich einen Großteil meiner Zeit und ärgere mich darüber?

- 
- 

Was kommt derzeit zu kurz?

- 
- 

Was kann ich sofort tun, damit sich bei den von mir notierten Punkten in Zukunft zumindest ein bisschen etwas ändert?

- 
-



## »AUSCHIEBERITIS« ENTSCHÄRFEN

Bist du ein(e) Aufschieber(in)? Liegen eine Menge unerledigter Aufgaben auf deiner langen Bank? Mache den Check.

	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Dinge, die ich gleich erledigen will, mache ich oft erst Tage später.		
Morgens weiß ich in der Regel genau, was ich alles tun will. Und tue dann doch etwas völlig anderes.		
Manche Aufgaben erledige ich früher als nötig und lasse dafür andere – wichtige – liegen.		
Ich nehme mir oft Sachen vor, die ich dann doch nicht tue.		
Ich habe oft das Gefühl, dass mir die unerledigten Dinge über den Kopf wachsen.		
Abends denke ich häufig: »Viel gemacht, aber wenig geschafft.«		
Meine Mitmenschen sind genervt, weil ich so viele unerledigte Aufgaben vor mir herschiebe.		

Dein Ergebnis:

- Weniger als 3 »trifft eher zu«: Du leidest definitiv nicht unter Aufschieberitis.
- 4 bis 5 »trifft eher zu«: Du bist in manchen Dingen eher lax. Das kann man als »entspannte Alltagshaltung« interpretieren, aber ein Hang zum Aufschieben ist erkennbar. Achte im Alltag darauf, ob es dir Probleme macht. Wenn nicht: weiter so.
- Mehr als 6 »trifft eher zu«: Achtung – akute Aufschieberitis-Gefahr. Achte im Alltag darauf, wichtige Dinge gleich zu erledigen.



# FALSCH E ÜBERZEUGUNGEN ABLEGEN



Häufig überladen wir uns mit Aufgaben und Verpflichtungen, weil unsere tiefsten Überzeugungen uns quasi dazu »zwingen«. Diese können auch in Form von Glaubenssätzen daherkommen, also in uns verwurzelten Aussagen, von denen wir glauben, dass sie wahr sind. Wir haben diese Sätze so verinnerlicht, dass sie in unserem Alltag das Steuer übernommen haben.

Ein Beispiel: Wer fest davon überzeugt ist, dass »Stillstand Rückschritt ist«, der wird IMMER in Bewegung bleiben müssen und ständig etwas Neues anfangen. Tut dir das gut – super, weiter so! Fühlst du dich aber zunehmend erschöpft von allem, was du stemmen musst, dann lohnt es sich, deine Überzeugungen auf den Prüfstand zu stellen und zu schauen, ob sie dir noch guttun. Beantworte dir folgende Fragen:

***Was habe ich als Kind oft gehört oder beobachtet? (z.B. »Wer hoch fliegt, kann tief fallen«; »Wer A sagt, muss auch B sagen«; »Geld verdirbt den Charakter« ...)***

-----

-----

-----

***Tun mir diese Überzeugungen gut?***

JA!       NEIN!

➤ Wenn nein: Dann verabschiede dich an dieser Stelle von ihnen und schicke sie liebevoll in die Wüste. Oder ins Orbit. Oder wohin auch immer. Eine Ausreisegenehmigung kannst du auf der folgenden Seite erteilen.



# AUSREISEGENEHMIGUNG

Hiermit erteile ich den Überzeugungen:

1. -----

-----

2. -----

-----

3. -----

-----

4. -----

-----

die freundliche Ausreisegenehmigung. Ich bedanke mich für die bisherige Begleitung in meinem Leben und bestätige, dass ich sie ab sofort nicht mehr benötige.

Ort, Datum

Unterschrift



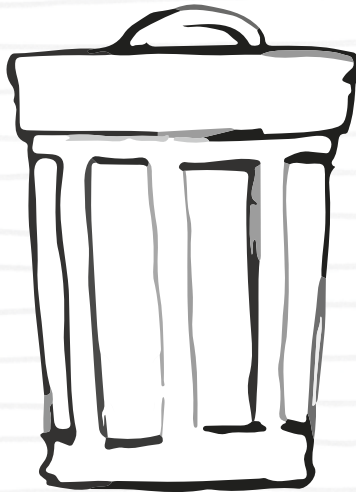
# SPONTAN-AKTION: 3 DINGE WEGWERFEN



Entrümpeln kannst du immer: auch jetzt und jederzeit. Das macht dein Leben sofort ein Stück leichter und unbeschwerter.

*Schau dich um: Welche Dinge stören dich schon lange? Welche Pflanzen sind vertrocknet? Welche Papiere liegen unnütz herum? Am besten stehst du jetzt sofort auf und wirfst drei Dinge weg, die du nicht mehr brauchst.*

Tu es jetzt!



## Übungsalternative

Statt Dinge wegzuworfen, die du in deinem Zimmer findest, kannst du auch in deiner Jacken- oder Handtasche entrümpeln. Bonbonpapier, Kassenbelege, entwertete Fahrkarten: Fast jeder schleppt unnötigen Ballast mit sich herum.

# DIE 22-HIGHLIGHTS-LISTE



Viele Erwachsene verlernen im Laufe ihres Lebens zu träumen. Nach dem Motto: »Das Leben ist doch kein Wunschkonzert« schieben sie Dienst nach Vorschrift und vertagen das pralle Leben auf später: Wenn sie in Rente sind. Wenn die Kinder aus dem Haus sind. Wenn das Häuschen abbezahlt ist. Wenn, wenn, wenn ... Wie schade! Nimm dir jetzt Urlaub von der Realität und träume.

- *Schreibe jetzt bitte 22 Dinge auf, die du in diesem Leben einmal gerne tun, erleben, lernen oder erfahren willst. Wichtig: Schreibe nicht auf, was »man« alles tun könnte. Schreibe nichts auf, das du nicht wirklich tun willst. Hier landet es nur, wenn du dir wirklich vorstellen kannst, es eines Tages zu tun. Nach dem Motto: 22 Dinge, die ich tun will, bevor ich es nicht mehr tun kann.*



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

- *Picke dir jetzt von deiner 22-Highlights-Liste diejenigen Punkte heraus, die dich momentan am meisten faszinieren. Überlege dir, was du heute noch tun kannst, damit du in ihre Richtung kommst. Wie sieht dein erster Schritt dazu aus?*

# SANDMÄNNCHEN-AUFGABE



Überlege dir am Abend vor dem Zubettgehen, welche drei Dinge du gerne am nächsten Tag unbedingt erledigen möchtest. Wichtig: Diese Aufgaben sind nicht in Stein gemeißelt, du kannst sie jederzeit ganz flexibel ändern und den Gegebenheiten anpassen. Aber sie geben dem nächsten Tag eine Richtung und ein Ziel. Das wirkt sehr motivierend, solange du dir die nötigen Freiheiten gönnst. Und: Nachts im Schlaf kann dein Unterbewusstsein bereits an Lösungen arbeiten – und du bist dann am anderen Tag beim Erledigen der Aufgabe deutlich schneller.

**Bitte notiere, was du morgen unbedingt machen willst.**

Meine Sandmännchen-Aufgabe:

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

► Visualisiere am nächsten Tag beim Aufwachen, wie es ist, wenn du die vorgestellten Dinge erreicht hast. Wie fühlt sich das an?





## KEINE ANGST VORM SCHEITERN

Wie viel Zeit vergeudest du in deinem Leben, weil du nicht damit anfängst oder bei spannenden Dingen nicht am Ball bleibst, nur weil du Angst hast, zu scheitern oder Fehler zu machen?

»Wer keine Fehler macht, hat nie etwas ausprobiert!«, hat der Nobelpreisträger und Erfinder der Relativitätstheorie Albert Einstein gesagt. Recht hat(te) er. Deshalb darfst du Fehler machen. Und das gibst du dir jetzt schriftlich:

► *Schneide das Zertifikat aus und trage es jederzeit bei dir!*

Ich \_\_\_\_\_

gestehe mir ab heute feierlich zu, Fehler machen  
zu dürfen und auch scheitern zu dürfen.

Wer scheitert, wird gescheiter!

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

# ÜBUNGSREGISTER



## LEICHT, GEHT RUCKZUCK

- Be happy! 50
- Die gute Fee 45
- Die Zeitmanagement-Torte 6
- Energiequellen entdecken 27
- Heute schon aussortiert? 35
- Keine Angst vorm Scheitern 74
- Lust auf Plan B, C oder D? 11
- Mein Stresstest 28
- Motivationskick Heldenwand 75
- Rendezvous mit Kairos 70
- Rhythm is it! 19
- Sandmännchen-Aufgabe 59
- Spontan-Aktion: 3 Dinge wegwerfen 39
- Tu's jetzt! 8
- Was tut man nicht? 73
- Wozu ein »Zeitmanagement«? 4
- Zeiträuber und Zeitschenker 63



## MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- »Aufschieberitis« entschärfen 32
- Blitzlicht auf deinen Alltag 9
- Das ist dein Tag! 71
- Das Rad nicht mehr neu erfinden 18
- Die 22-Highlights-Liste 53
- Entscheidungen, Entscheidungen ... 31
- Gewohnheiten schaffen 56
- Konzepte machen 24
- Lass machen! 68
- Licht im Aufgaben-Dschungel 64
- Perfektionismus entschärfen 22
- Power-Riegel bilden 51
- Prioritäten im Job erkennen 76
- Puffer einrechnen 46
- Raum für das Wichtige schaffen 48
- Rückblick mit einer Hand 77
- Welcher Zeitmanagement-Typ bin ich? 12
- Wollen statt müssen 40



## ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- Bitte nicht stören! 52
- Dein 80. Geburtstag 57
- Deine Stresslandkarte 44
- Die »Wo-ist«-Frage auflösen 42
- Falsche Überzeugungen ablegen 37
- Leave it, change it or love it! 10
- Meine Zeitdiebe 54
- Sofort-Aktion: Das Pareto-Prinzip 20
- Was dich antreibt 65
- Was sind meine Bedürfnisse? 33
- Womit sich meine Tage füllen 60
- Zeitdruck lass nach! 47
- Zeitinseln 49
- Zeitsparer mit vier Buchstaben 25



SCHENK' DIR  
DEIN NEUES  
LEBENSGEFÜHL!

*Welcher Zeitmanagement-Typ bist du?*

*Wie sieht es auf deiner Stresslandkarte aus?*

*Was sind deine Zeitdiebe und wie kannst du sie eliminieren?*

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr  
Zeit & Lebensqualität** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-4838-4



9 783833 848384

€ 9,99 [D]  
€10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)



GU