

ZT WIRTSCHAFT

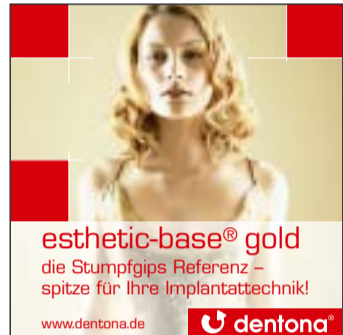
„Die Zeit ist ein Kunstgriff der Natur, mit dem sie verhindert, dass alles auf einmal passiert.“ (Unbekannt)

Zeitmanagement für Fortgeschrittene – Halten Sie das Ruder in der Hand!

Leben und arbeiten Sie noch nach dem, was wesentlich ist – oder sind Sie Sklave Ihrer Umstände? Dipl.-Ing. Thorsten Huhn erklärt sechs wichtige Schritte zum effektiven Zeitmanagement.

Vor einiger Zeit sendete mir ein Bekannter vom anderen Ende der Welt, der eine lange Reise durch Europa gemacht hatte und sich auch einige Tage bei uns aufhielt, eine

ANZEIGE



E-Mail, um diese Zeit noch einmal zu reflektieren. Folgende Geschichte mit dem Titel „Remember the Mayonnaise Jar (Denk an das Mayonnaise-Gefäß)“ hat er angefügt: Ein Lehrer kam zum Unterricht seiner Philosophieklasse und hatte einige Dinge dabei, die er sorgfältig unter

einem Tuch auf seinem Schreibtisch verdeckte. Als die Stunde begann, nahm er ein großes, leeres Mayonnaise-Gefäß unter der Decke hervor und füllte es mit Golfbällen. Als das Gefäß voll war, fragte er die Klasse, ob noch etwas hineinpasste. Seine Schüler antworteten mit „Nein!“ Dann nahm er unter seiner Decke Kieselsteine hervor und füllte sie in das Gefäß, schüttelte es einige Male und legte so lange die kleinen Steine nach, bis das Gefäß zum Rand voll war. Er stellt seiner Klasse abermals die Frage, ob noch etwas hineinpasste. Die Antwort war auch diesmal „Nein!“. Schließlich ließ er Sand in die noch offenen Ritzen rieseln, bis das Mayonnaise-Gefäß keinen Sandkorn mehr aufnehmen konnte. Gleiche Frage an die Klasse, gleiche Antwort. Und nun nahm der Lehrer eine Kanne mit Wasser und

schüttete sie in das Gefäß. Auch das Wasser fand seinen Platz in den Ecken, in denen kein Sandkorn mehr Raum finden konnte. Die Klasse fing an zu lachen. „Jetzt“, sagte der Lehrer seinen Schülern, „nehmt bitte an, dass das Mayonnaise-Gefäß euer Leben darstellt. Die Golfbälle sind die wesentlichen Dinge des Lebens: eure Familie, eure Gesundheit, eure Freunde, eure Entwicklung. Wesentliche Dinge, die, selbst wenn alles andere verloren wäre und sie das einzige wären, was in eurem Leben übrig bliebe, es immer noch ausfüllen würden. Die Kieselsteine sind Dinge wie ein Motorrad und der gut bezahlte Ferienjob. Der Sand und das Wasser stellen alles andere dar, was in eurem Leben auftaucht. Der Kleinkram halt. Und was lernen wir daraus?“ Jemand aus der Klasse antwortete: „Es gibt immer Lücken, und wenn man sich

Zeitmanagement: Selbstanalyse 1

Aufgabenanalyse	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind die wichtigsten Aufgaben? • Was sind die dringenden Aufgaben? • Welche Aufgaben sind Nebensache? • Was erwarte ich von mir? • Was erwarten andere von mir? • Was sind meine Ziele? • Was tue ich, um die Aufgaben und Erwartungen zu erfüllen? 	Tätigkeitsanalyse
Stärken/Schwächen	<ul style="list-style-type: none"> • Was tue ich gerne/ungern? • Wo habe ich Erfolge? • Wann erfahre ich Anerkennung? • Was bestimmt meine Misserfolge? • Wo erkenne ich Schwächen bei mir? • Wo fühle ich mich unsicher? • Können Stärken ausgebaut und Schwächen neutralisiert werden? 	Arbeitsgewohnheiten
	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimme ich selbst, was ich tue? • Agiere oder reagiere ich? • Wodurch werde ich gestört? • Welche Zeit benötigen die Aufgaben? • Wie verteile ich die Zeit auf Wichtiges/Dringliches? • Hilft die Aktivität zur Aufgaben-erfüllung und zur Zielerreichung? 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiebe ich unangenehme Arbeit? • Steht meine Tür immer offen? • Will ich alles perfekt machen? • Habe ich meinen Tag ganz verplant? • Unterbreche ich meine Arbeit um Dringenderes anzupacken? • Verliere ich Zeit durch Konferenzen? • Halte ich Verabredungen mit mir? 	

© Huhn Consulting & Training

wirklich bemüht, hat man doch mehr Platz im Leben.“ „Nein“, sagte der Lehrer, „entscheidend ist etwas anderes: Wenn wir zuerst den Sand eingefüllt hätten, wäre kein Platz für die Golfbälle geblieben. Das gilt auch für das Leben.“

Diese kleine Geschichte rückte die monatelange Reise meines Bekannten für mich in ein ganz anderes Licht. Während ich zunächst mein Unverständnis über den Verkauf (fast) seiner gesamten Lebensgrundlage zur Finanzierung des Europatrips ausgedrückt hatte, verstand ich nun, dass er damit (mindestens) einen Golfball in sein Mayonnaise-Gefäß legte. Er hatte damit etwas Wesentliches für sich getan, für seine Weiterentwicklung und auch für seine Gesundheit. Wenn Sie sich jetzt fragen, was die Geschichte mit Ihrem Zeitmanagement zu tun hat, dann beantworten Sie doch bitte die Frage, ob Sie noch nach dem arbeiten und leben, was wesentlich ist, oder ob Sie bereits zum Sklaven ihres Umfelds geworden sind. Es herrscht heute gewiss kein Mangel an Methoden, Techniken und Instrumenten zum effizienten Management der Zeit, aber weshalb sind wir trotzdem immer knapp an Zeit, können die Früchte unserer Arbeit nicht genießen, vernachlässigen Freunde und Familie, finden kein Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben und der Stress wird uns oftmals zu viel?

Selbstanalyse

In das Zentrum des Zeitmanagements rückt also immer mehr, ob wir das Wesentliche im Fokus haben und das Wichtige zuerst in Angriff nehmen. Es ist nicht ausschließlich eine Frage der sinnvollen Verteilung von zur Verfügung stehender Zeit auf bestimmte Aufgaben, sondern auch von der Orientierung an eigenen Werten, grundlegenden Bedürfnissen

und unverrückbaren Prinzipien. Der bewusste Umgang mit dem Kapital „Zeit“ bedeutet also eine Auseinandersetzung mit der Aufgabe und sich selbst.

ANZEIGE

picodent

qualität pur. bewusst innovativ.

Rund um die Modellherstellung die Nr.1!

Tel.: 0 22 67 - 65 80 - 0 • www.picodent.de

Je ehrlicher und klarer die Grundeinstellungen (Werte, Bedürfnisse und Prinzipien) und Verhaltensweisen der eigenen Person erkannt werden, desto größer sind die Chancen für konkrete Veränderungen. Eine Selbstanalyse sollte systematisch über folgende Überlegungen erfolgen: Es fällt auf, dass die Selbstanalyse nicht nur unsere Verhaltensweisen auf den Prüfstein stellt, sondern bereits eine Stufe früher eingreift. Die Analyse der Stärken und Schwächen befasst sich mit unseren Denkstilen, unserer Sichtweise der Dinge, unserem Modell der Wirklichkeit. Die Art zu sehen führt schließlich zu dem was wir tun, was wiederum dazu führt, was wir bekommen. Hier liegt auch der grundlegende Unterschied zum konventionellen Zeitmanagement, welches sich hauptsächlich dem Tun, also unseren Verhaltensweisen unterordnet.

Konventionelles Zeitmanagement

Konventionelles Zeitmanagement lässt sich in folgenden drei Phasen (Generationen) beschreiben: Die erste Generation beruht auf Gedächtnishilfen. Einige Menschen benutzen ein leeres Blatt Papier und machen

sich Notizen darauf und haken diese ab, wenn die Sache erledigt ist. Wieder andere kleben Haftnotizen an gut sichtbare Gegenstände, um sich (optisch) an bestimmte Dinge zu erinnern. Menschen dieser ersten Generation sind meist sehr flexibel, übersehen aber häufig wichtige Angelegenheiten.

In der zweiten Generation geht es um Planung und Vorbereitung. Hier kommen Terminkalender zum Einsatz, die nicht nur als Gedächtnishilfe dienen, sondern eine bessere Vorbereitung auf Termine im beruflichen sowie im privaten Umfeld fördern. Vorbereitung erhöht Effizienz und Effektivität. Zielsetzung und Planung steigern Leistung und Ergebnisse. Menschen der zweiten Generation fühlen sich stärker verantwortlich für Ergebnisse und Verpflichtungen, sind aber häufig Sklaven ihres eigenen Zeitplans. Der entscheidende Beitrag der dritten Generation liegt in der Verknüpfung von Zielen und Plänen mit Werten. Menschen dieser Generation erreichen einen beträchtlichen Zuwachs an persönlicher Produktivität durch konzentrierte Tagesplanung

Fortsetzung auf Seite 8 ZT

ZT Info

Das **C&T Huhn**-Team arbeitet intensiv mit Dentallaboren an deren Unternehmenserfolg. Hierzu werden Schritt für Schritt die notwendigen Fähigkeiten und Kernkompetenzen eines Dentallabors in den Bereichen Führungskräfteaus- und -weiterbildungen, Neukundengewinnung, professionelle Bestandskundenbetreuung (CRM), Kommunikation und Unternehmensführung entwickelt, um im Team fit für den Gesundheitsmarkt der Zukunft zu sein.

C&T Huhn stellt Handwerkszeug und Unterstützung für mehr Erfolg in Dentallaboren und Zahnarztpraxen zur Verfügung.

ANZEIGE

triceram® . de

Triceram®








Die Keramik für die CAD/CAM Technologie

Zirkoniumdioxid und Titan

- Triceram® für ZrO₂
 - Fluo Liner
- Triceram® für Ti
 - Pastenbinder
- Triceram® für Ti und ZrO₂
 - Bleaching
 - Chroma Dentin
 - Intensive Fluo Dentin
 - Schneidmassen, opalisierend

Weitere Informationen:
Hotline +49 72 31 / 803 - 440
www.dentaurum.de

Bildquellennachweis:
 Dr. Eric Sanchez · Mexico City / Mexiko
 Axel Seeger · Berlin

D

DENTAURUM

Turnstraße 31 · 75228 Ispringen · Germany · Telefon +49 72 31 / 803 - 0 · Fax +49 72 31 / 803 - 321
 www.dentaurum.de · E-Mail: info@dentaurum.de