

Ausstieg aus dem Hamsterrad

Die 5 besten Tipps für ein besseres Zeitmanagement

Sie sind ständig gestresst? Sie fühlen sich meistens unter Druck? Ihr Tag könnte 30 Stunden dauern? Dann sind Sie ein Fall für

Zach Davis. Er ist in Deutschland einer der führenden Experten für nachhaltige Effektivität. In Blickpunkt verrät er, wie man dem Ziel, mehr Zeit zu haben, Stück für Stück näher kommt.



Fragen Sie sich auch oft am Ende des Tages, „Wo ist die Zeit geblieben?“, oder „Was habe ich heute eigentlich geschafft?“ Hier finden Sie fünf einfache Zeitspartipps für den Alltag.

1. Nein sagen lernen

Es ist das wichtigste Wort im Zeitmanagement – das kurze Wörtchen „Nein“! Viele Menschen haben ihre Zusagen nicht im Griff. Sie verlieren den Überblick und damit viel Zeit. Überlegen Sie wenigstens kurz, bevor Sie „Ja“ sagen. Wenn Sie nur zweimal pro Tag unüberlegt eine halbstündige Aktivität zusagen, sind dies 20 Stunden pro Monat – Zeit, die Sie für wichtigere Aufgaben verwenden könnten.

2. Machen Sie sich rar

Der bedürftige Nachbar, die unglückliche Freundin, die aufgeregte Kollegin am Telefon – Sie alle wollen Aufmerksamkeit und damit Ihre Zeit. Natürlich macht es innerhalb vernünftiger Grenzen Sinn, für andere Menschen da zu sein. Machen Sie sich dennoch klar, dass andere kein automatisches Recht auf Ihre Zeit haben, nur weil sie Ihre Telefonnummer gewählt haben oder an Ihre E-Mailadresse geschrieben ha-

ben. Ein Recht auf Ihre Zeitverwendung haben nur Sie selbst.

3. Erreichbarkeit beschränken

Viele sind der Meinung, Sie müssten heutzutage jederzeit verfügbar sein. Das müssen sie aber nicht. Fragen Sie sich, ob nicht die meisten Anfragen wenigstens ein paar Minuten warten können. Ich bin mittlerweile schon mehrfach Zeuge gewesen als Menschen auf der öffentlichen Toilette Telefonate angenommen haben – teilweise mit lustigen Ergebnissen. Entscheiden Sie selbst, wann Sie für wen in welcher Form erreichbar sein wollen.

4. Abschied vom Perfekten

Bei allem Anspruch, besonders gute Ergebnisse abzuliefern: In aller Regel ist „gut“ auch gut genug. Es geht nicht darum, in Zukunft seinen

Ehrgeiz zu verlieren, sondern stets im Auge zu haben, welchen Zusatznutzen eine weitere Perfektionierung haben würde. Macht es wirklich Sinn, den Anspruch zu haben, dass auf dem Gastisch nie Fingerabdrücke zu sehen sind?

5. SMMS – Die Zauberformel

Kennen Sie diese Situation? Sie wollen eine Aufgabe konzentriert erledigen und werden ständig unterbrochen: Von Kollegen, Kunden und anderen Menschen – persönlich oder telefonisch. Machen Sie die SMMS – Die Stunde mit mir selbst. Also einen regelmäßigen und unterbrechungsfreien (!) Termin wie jeden anderen auch, nur ohne Gast. Jeder braucht mal Zeit für sich – auch wenn man scheinbar (!) völlig unabkömmlich ist.

Zach Davis

TIPP



Die Audioserie „Der Effektivitäts-Code“ von Zach Davis, 108,40 Euro.

Hier hat der Effektivitäts-Experte seine wichtigsten Erkenntnisse zu den Themen Erfolg, Effektivität,

Ziele erreichen, Zeitmanagement, Motivation, Positiv Denken, Glücklich Sein und Selbstmanagement zusammengefasst.

Für die Leser von Blickpunkt Gesundheit gibt es auf die Audioserie exklusiv 10% Rabatt, einfach unter www.peoplebuilding.de/bg

Blickpunkt August/September 08