



# Zeiten für sich und andere gestalten

mit  
Fabienne Margreiter

PHT  
23.02.2023

# Zeit managen – geht das überhaupt?



**Zeit gestalten  
=  
deine & meine  
Zeit  
wertschätzen**

**1 Jahr**

**52 Wochen**

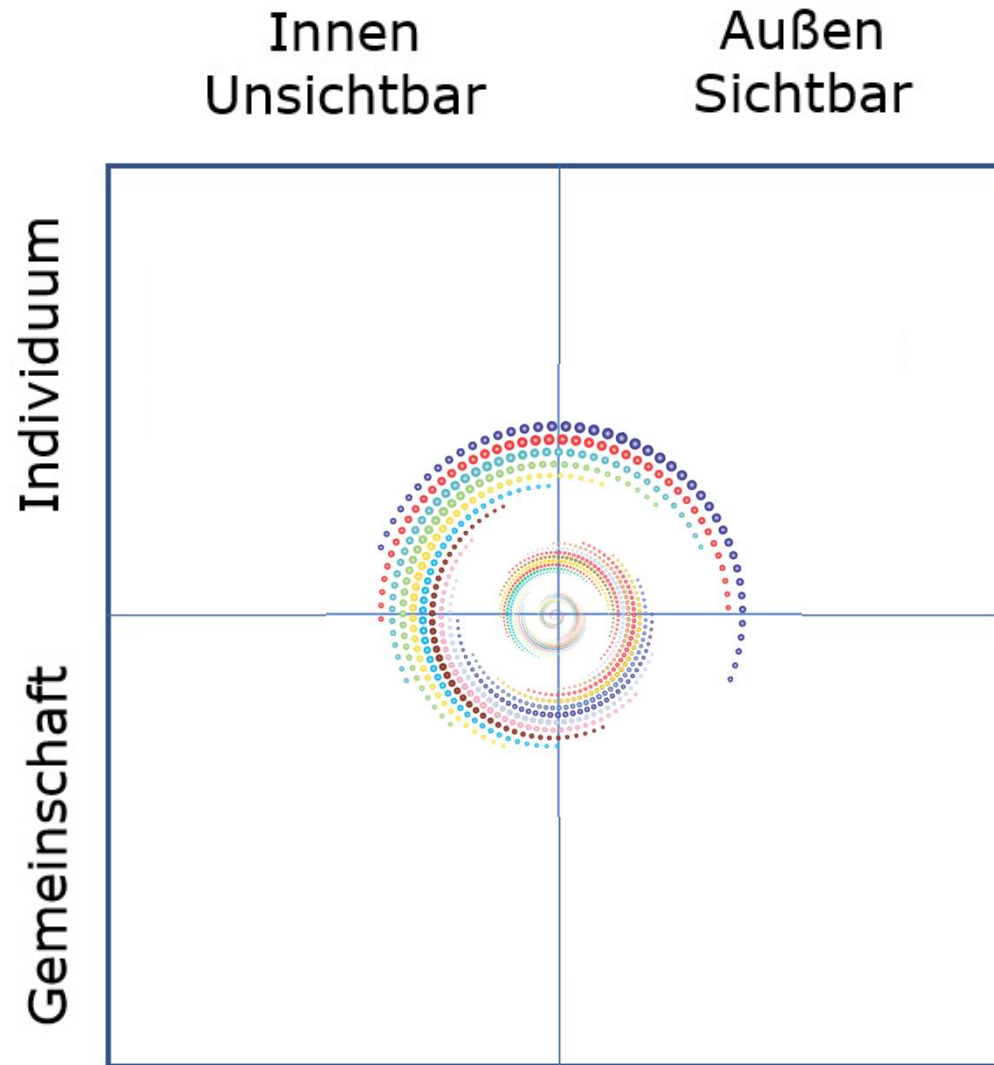
**365 Tage**

**8.760 Stunden**

**525.600 Minuten**

**31.536.000 Sekunden**

# Zeit gestalten - 4 Quadranten Modell



Quelle: Wilber 95, Cohan, Beck 2005

# Zeiten gestalten

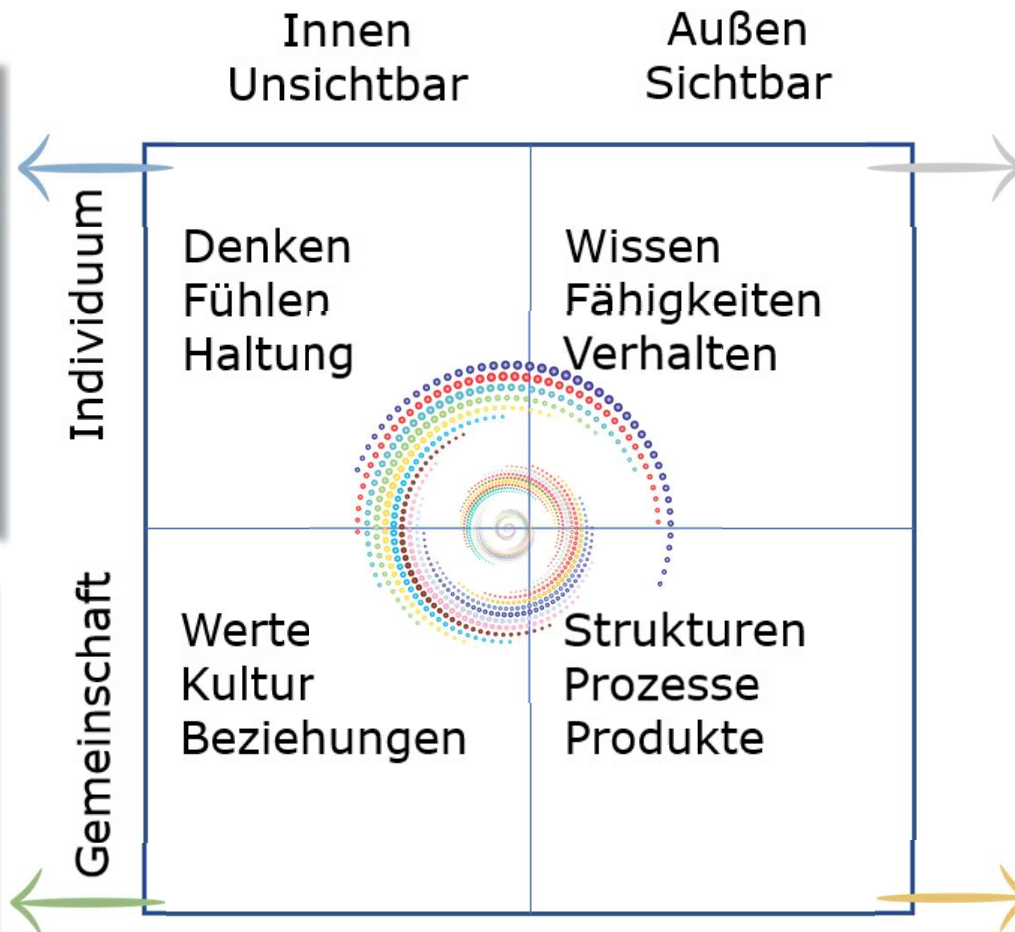
Innere Glaubenssätze:

Wie wichtig ist mir,  
dass etwas schnell /  
perfekt erledigt wird?  
Wofür fühle ich mich  
zuständig?

Wie reagiert mein Team,  
wenn jemand  
Arbeitsaufträge ablehnt?

Was erwarten die  
anderen?

Was ist uns wichtig?



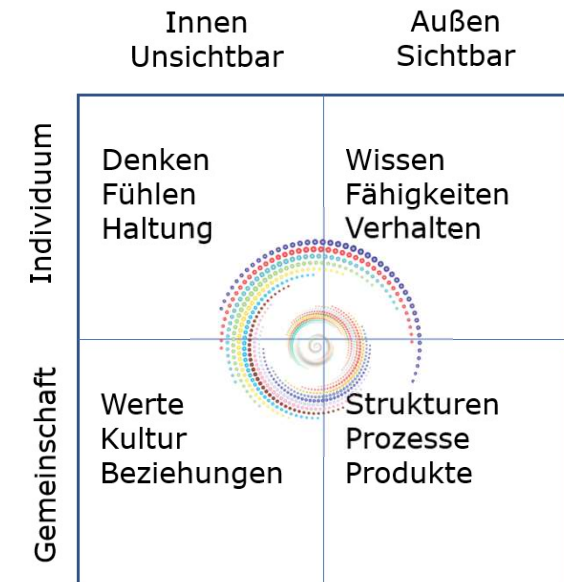
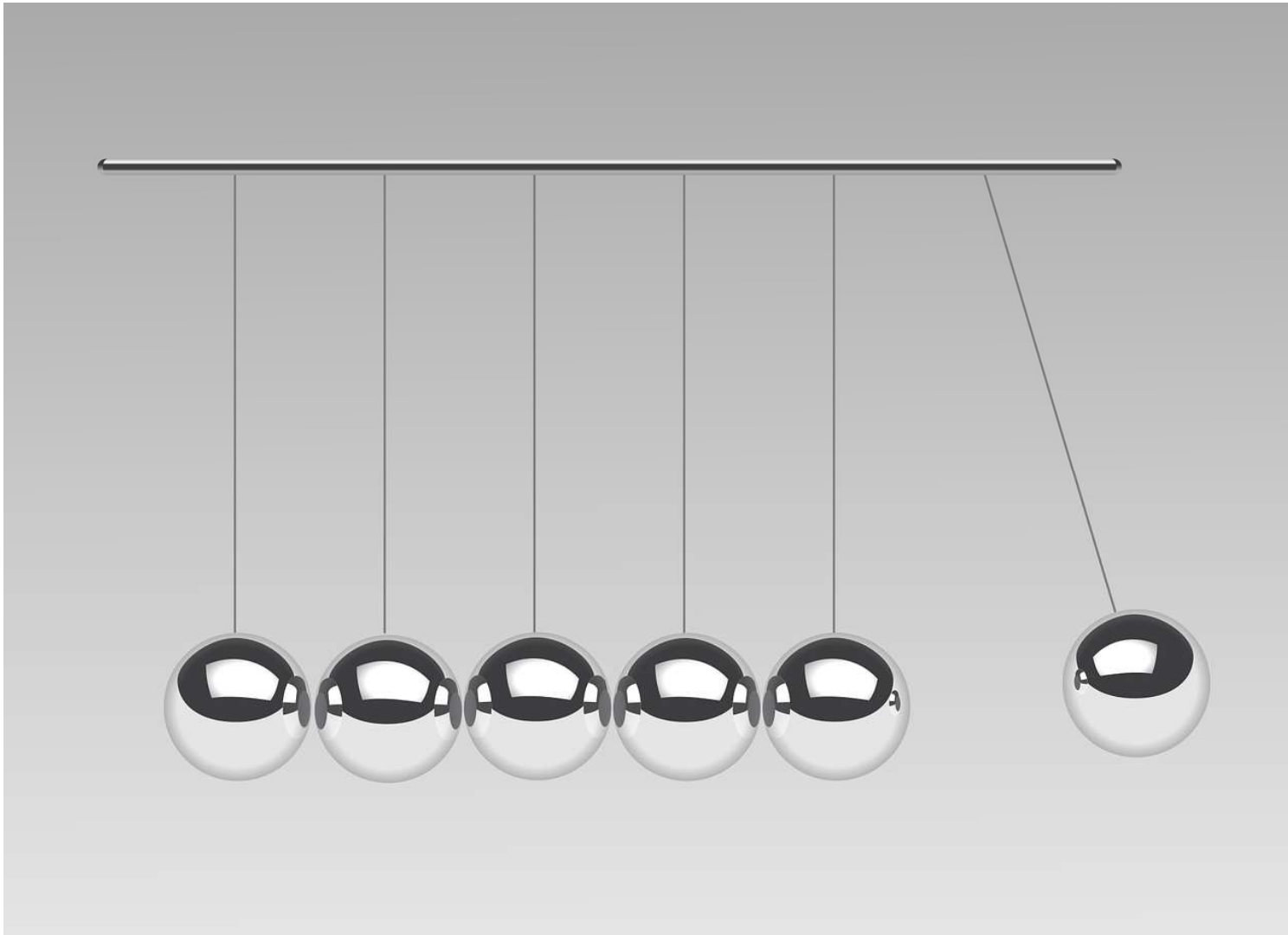
Welche  
Zeitmanagement-  
Tools  
kenne ich?

Wann und wie setze  
ich Grenzen?

Wie viele  
Besprechungen gibt es?

Wie zeiteffizient sind  
unsere  
Abläufe gestaltet?

# Jede Veränderung ändert etwas



Wie finde und  
nutze ich meine  
Gestaltungs-  
Spielräume?



# Zeitdiebe



# 4 Fragen geben die Antwort – Zeitdiebe finden

1. Muss das **überhaupt** sein? Erreiche ich so mein Ziel?

2. Muss das **so** sein? Erledige ich es effizient?

3. Muss das **ich** sein? Macht es Sinn, dass ich es mache?

4. Muss das **jetzt** sein? Ist der Zeitpunkt sinnvoll?

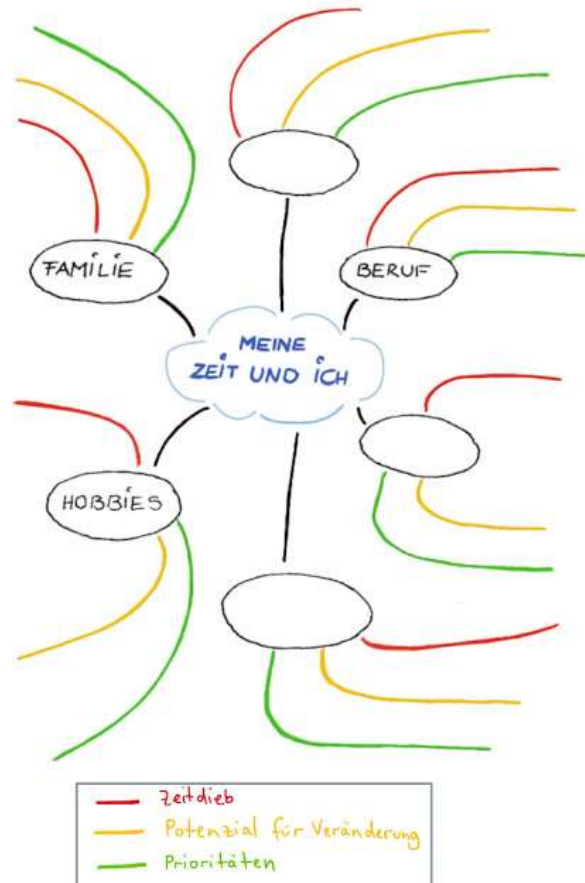
NEIN

= Zeitdieb



# Zeit Mind-Map

Tool zum Ausprobieren



1. Rollen / Aufgaben / Hobbies / Gegenstände eintragen, die Zeit erfordern.
2. Welche Aufgaben / Erledigungen / Dinge, die Zeit erfordern sind für mich Zeitdiebe bzw. haben Potential zur Veränderung bzw. haben Priorität.
3. Reflektiere, wie du deine Zeit bewusst / unbewusst verwendest:  
Verbringst du bspw. mit bestimmten Tätigkeiten und Sachen deutlich mehr Zeit, als du eigentlich willst?  
Was benötigt am meisten Zeit?  
Welche Linien möchte ich verändern? Wie möchtest du in Zukunft mit meinen Zeitdieben umgehen?

(vgl. Seiwert 2012 : S. 20f.)

# Zeiten für sich und andere gestalten

Wo gibt es Veränderungsbedarf bei mir persönlich?

Wo gibt es Veränderungsbedarf in meiner Schule / Organisation?

Was davon kann ich beeinflussen?

Wie kann ich meinen Gestaltungsspielraum nutzen?

2er oder 3er Flüstergruppen

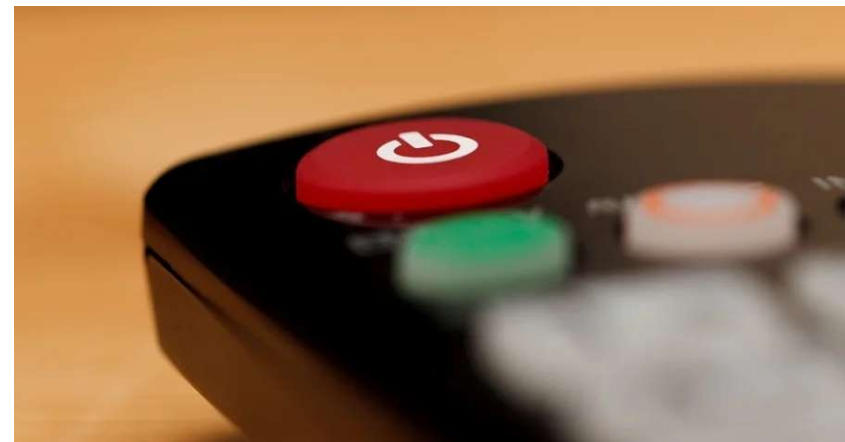


# Mehr Zeit..... 3 Dinge die wirklich helfen

ZeitsparMÖBEL



Zeitsparknopf



ZeitsparWORT

**NEIN**



**Mag. Fabienne Margreiter**

0650/970 77 87  
fabienne.margreiter@hems.at

6241 Radfeld/Tirol, Kirchfeld 6

[www.fa-ma.at](http://www.fa-ma.at)