



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

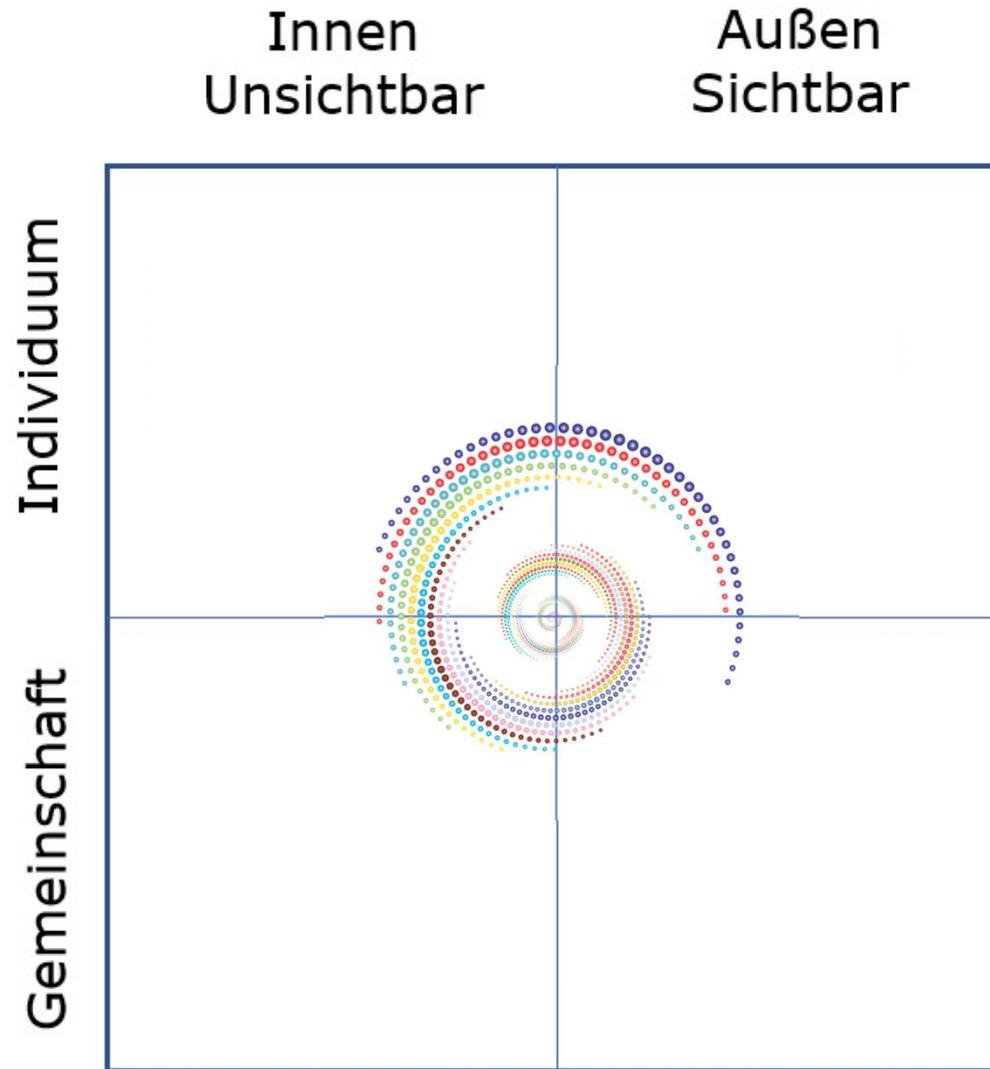
365 Tage

8.760 Stunden

525.600 Minuten

31.536.000 Sekunden

Zeit gestalten - 4 Quadranten Modell



Quelle: Wilber 95, Cohan, Beck 2005

Zeiten gestalten

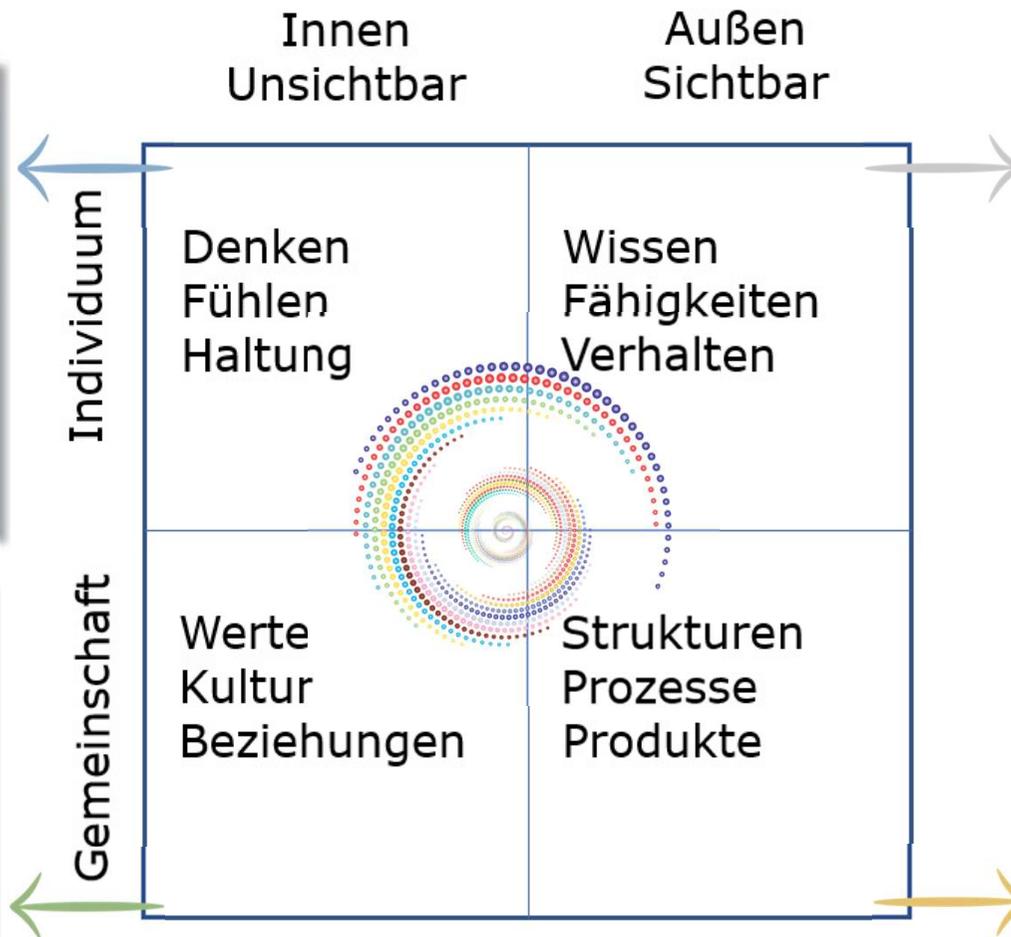
Innere Glaubenssätze:

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?



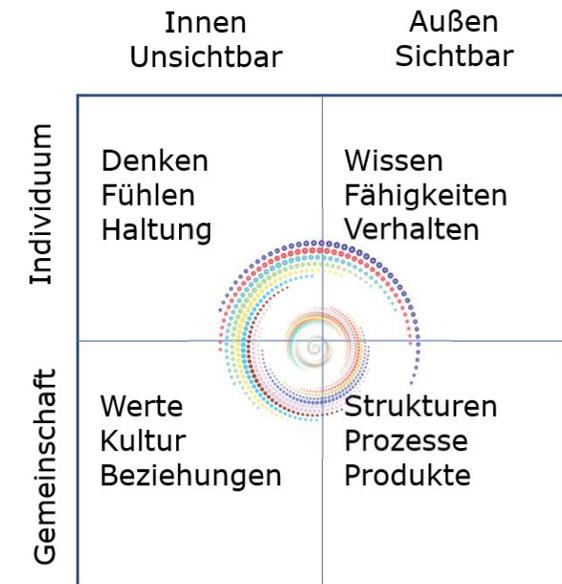
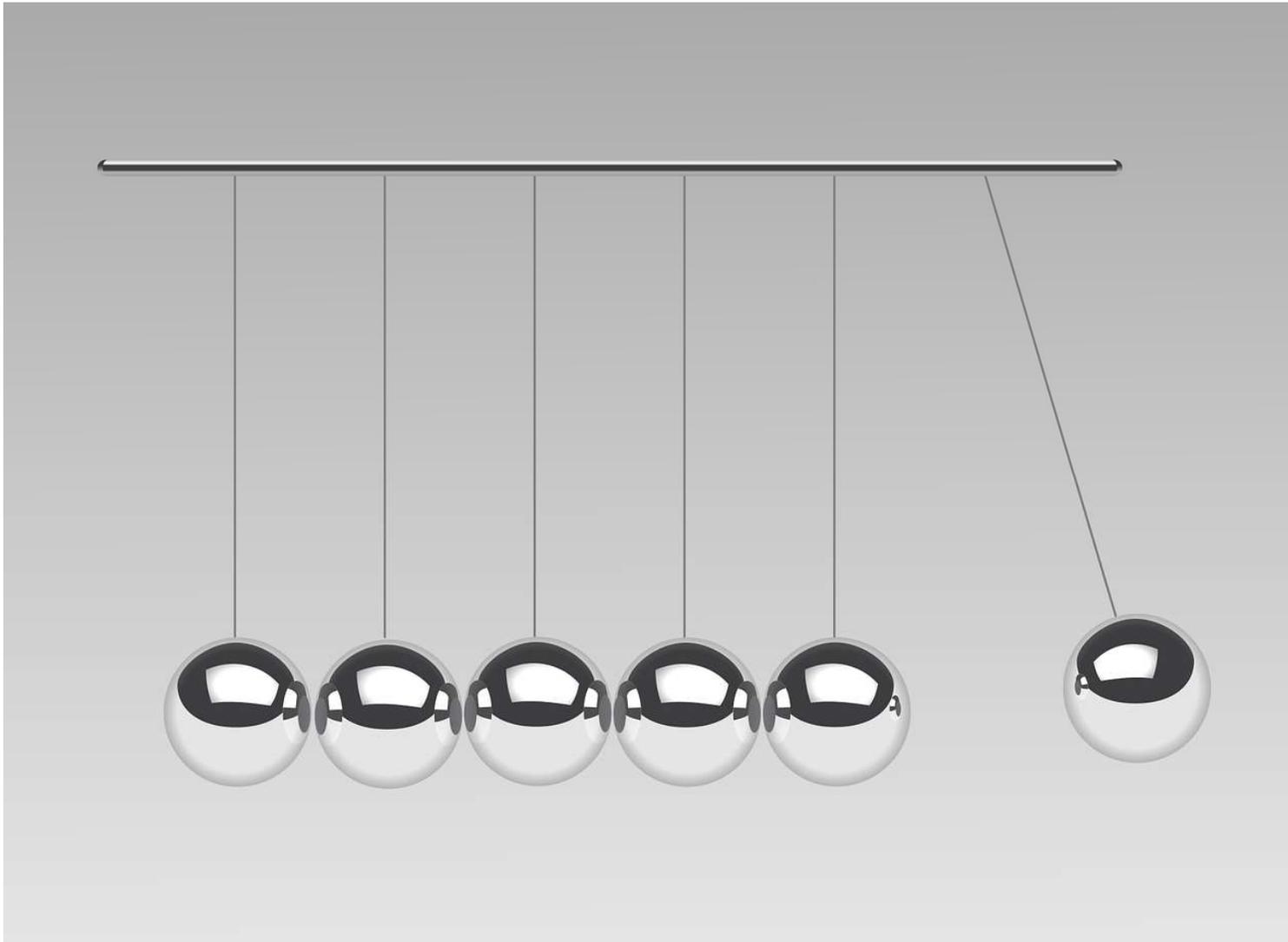
Welche
Zeitmanagement-
Tools
kenne ich?

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?

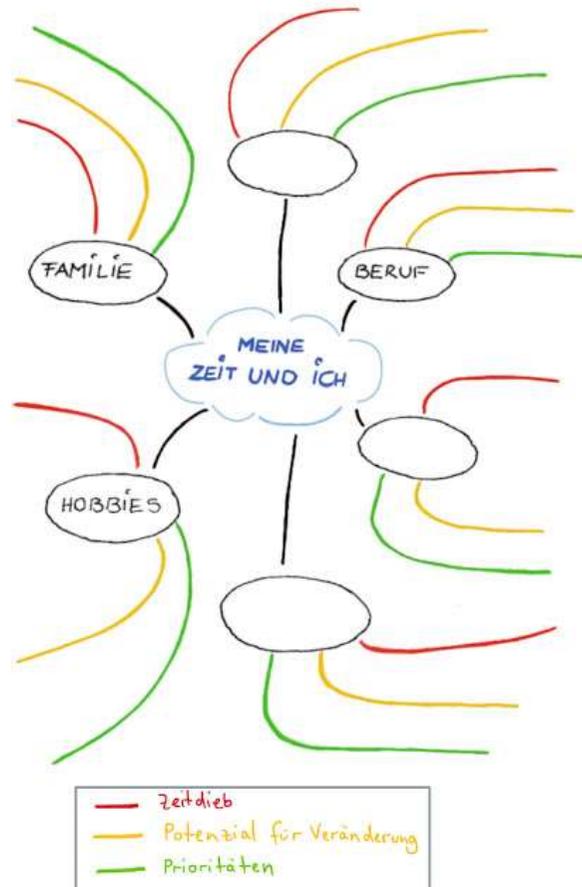
4. Muss das **jetzt** sein? Ist der Zeitpunkt sinnvoll?

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

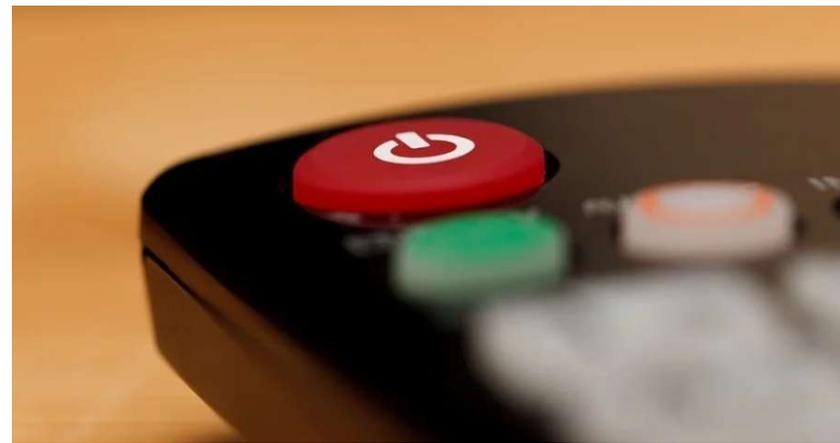


Mehr Zeit..... 3 Dinge die wirklich helfen

ZeitsparMÖBEL



Zeitsparknopf



ZeitsparWORT

NEIN



Mag. Fabienne Margreiter

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

6241 Radfeld/Tirol, Kirchfeld 6

www.fa-ma.at