



Best of-  
Edition

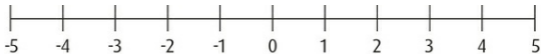
Knoblauch/Wöltje/Hausner/Kimmich/Lachmann

# Zeit- management

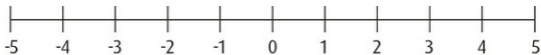
TASCHEN  
GUIDE

**HAUFE.**

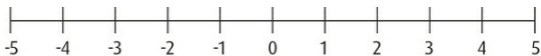
und kann negativen Stress schnell sowie vollständig kompensieren – mein Leben ist in Balance.



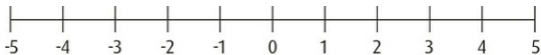
4. Ich benutze eine sorgfältige Wochen- und Tagesplanung, die ich ständig verbessere.



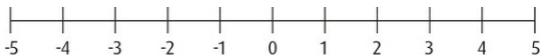
5. Ich verfüge über ein Zeitplansystem, das ich sinnvoll für diese Planung nutze.



6. Störungen und Unterbrechungen habe ich im Griff. Papierkram und E-Mails bewältige ich souverän.

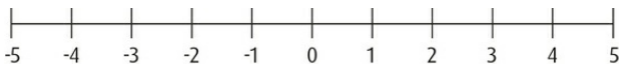


7. Ich kenne meine Stärken und Schwächen und weiß, wo mein größtes Optimierungspotenzial liegt.



8. Ich habe die Einstellung „Ich kann es!“ und einen

# Aktionsplan zur Verbesserung meines Zeitmanagements.



## **Wie Sie mit dem TaschenGuide arbeiten**

Um den größten Nutzen aus diesem TaschenGuide zu ziehen, greifen Sie sich als ersten Ansatz für Veränderungen die Frage mit der niedrigsten Punktzahl heraus. Das ist das Thema mit Ihrem höchsten Verbesserungspotenzial.

Die Fragen eins bis drei entsprechen den Überschriften in diesem ersten Kapitel „Ihr Schlüssel zum effektiven Zeitmanagement“. Die Themen der

Frage vier und fünf finden Sie im Kapitel zwei „So planen Sie Ihre Aufgaben und Ihre Zeit“ behandelt, die der Frage sechs im dritten Kapitel „So gestalten Sie Ihren Tag“. Die Fragen sieben und acht schließlich sind Thema des letzten Kapitels „So werden Sie Ihr Zeitmanager“.

## **Ziele – wissen, wohin ich will**

In dieses Kapitel möchten wir Sie mit einer kleinen Geschichte einführen.

# Warum Ziele so wichtig sind

Die kalifornische Küste lag nebelverhangen da an jenem Morgen des 4. Juli 1952.

34 Kilometer westlich davon, auf der Insel Catalina, watete eine 34-jährige Frau ins Wasser und schickte sich an, in Richtung Kalifornien zu schwimmen, entschlossen, diese Strecke als erste Frau zu bewältigen. Ihr Name war Florence Chadwick. Sie war bereits die erste Frau gewesen, die den Ärmelkanal in beiden Richtungen durchschwommen hatte. Das Wasser war eiskalt, und der Nebel war so dicht, dass sie kaum die Begleitboote ausmachen