

ZEIT FÜR IHREN ERFOLG

Eine Befragung der Erwerbstätigen durch das Bundesinstitut für Berufsbildung sowie die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BIBB / BAuA) ergab, »dass sich viele Merkmale arbeitsbedingter psychischer Belastung nach wie vor auf hohem Niveau befinden, wenn auch – zumindest in den letzten fünf Jahren – keine Zunahme zu verzeichnen ist.« Besonders Probleme wie »verschiedenartige Arbeiten gleichzeitig betreuen, starker Termin- und Leistungsdruck, ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge, Störungen und Unterbrechungen sowie sehr schnell arbeiten müssen« belasten viele der

Erwerbstätigen.

Diese Ergebnisse aus dem Stressreport 2012 belegen, wie wichtig es ist, den komplexen Anforderungen des Arbeitsalltags mit strategischen Mitteln zu begegnen. Die meiste Energie und Zeit verpufft erfahrungsgemäß, weil klare Ziele, Planung, Prioritäten und Übersichten fehlen. Mit einem optimalen Zeitmanagement können Sie deutlich weniger arbeiten und mehr erreichen, ganz egal, welcher Tätigkeit Sie nachgehen.

ES GEHT UM SIE!

Erfolgreiches Zeitmanagement hängt nicht allein von ausgefeilten Techniken und trickreichen Methoden ab. Es kommt auch auf die richtige Einstellung und auf konsequentes Verhalten an. Ohne ein Mindestmaß an persönlicher Selbstdisziplin, Motivation und Begeisterung geht es also

nicht. Dies ist der Anteil, den Sie selbst einbringen müssen – jeden Tag! Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden vier Kapiteln.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!

Ihr **LOTHAR SEIWERT**

www.Lothar-Seiwert.de



1. Wo bleibt Ihre Zeit?

NUTZEN SIE IHRE ZEIT

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen – übrigens auch das meistbenutzte Hauptwort der deutschen Sprache. Zeit ist mehr wert als Geld, und deshalb müssen wir unser Zeitkapital sorgfältig anlegen. Unsere wichtigste Aufgabe im Leben ist es, so viel wie möglich aus der uns zugeteilten Zeit zu machen. Das bedeutet aber nicht, noch mehr Aktivitäten in unsere Tage, Stunden und Minuten hineinzupacken, sondern unsere Lebenszeit intensiver und bewusster für das zu nutzen, was uns wichtig ist – für die schönen Dinge des Lebens, für Genuss und Muße, für Visionen und Erfolg.

Zeit ist ein wertvolles Kapital

- Zeit ist ein absolut knappes Gut.