



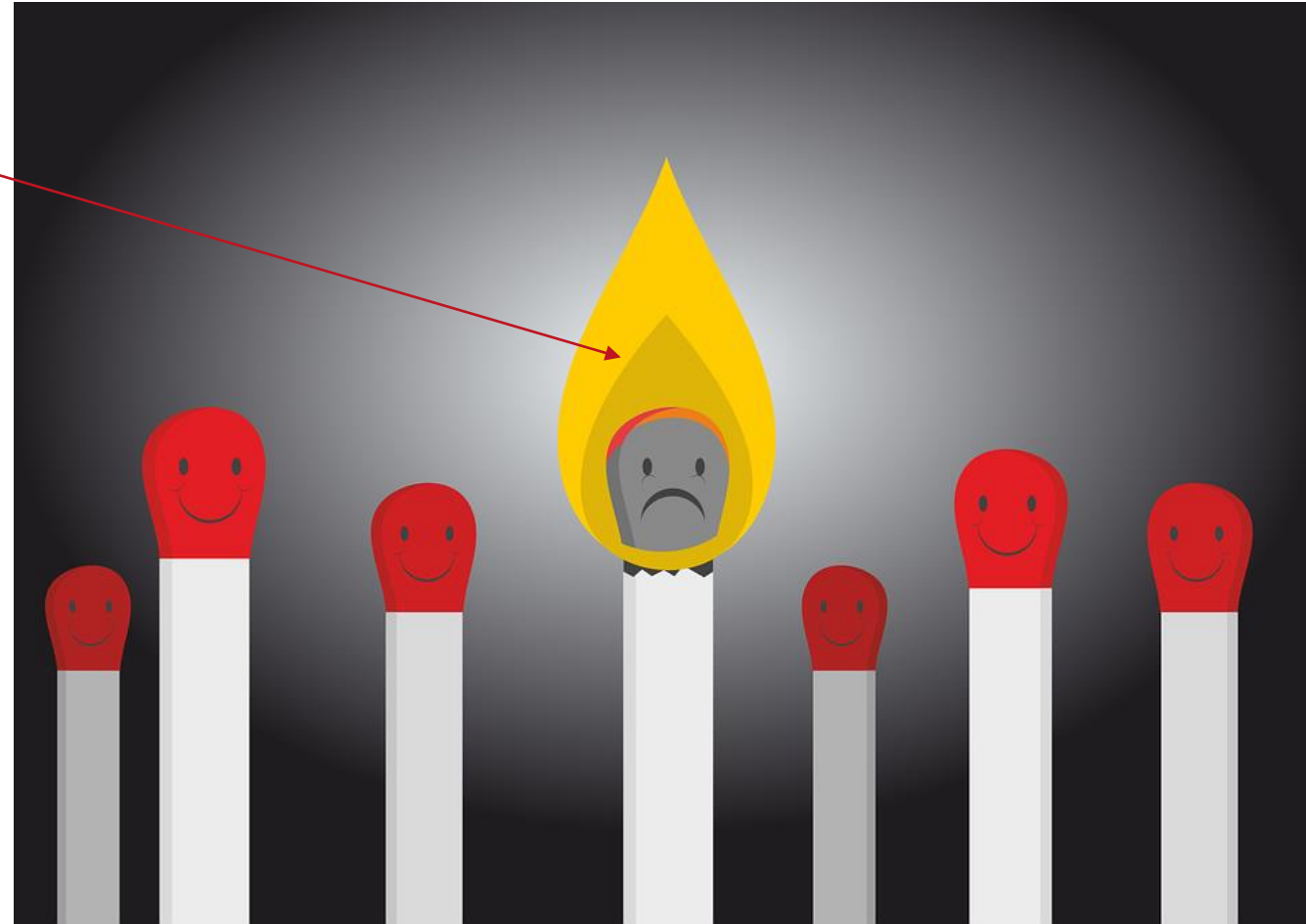
# MC Treffen im Mai 2021

**VERGISS DIE ARBEITSZEIT.  
STREICHE DEINE FREIZEIT.**

**TAUSCHE GEGEN  
INTENSIVE  
LEBENSZEIT.**

**DianaRoth**

# Selbstführung beginnt oft mit der Frage: Warum habe ich so wenig Zeit?



# Ist es die „Oh neeee-Perspektive“



**Ich habe so viel Stress bei meiner Arbeit.**

**Die Mitarbeitergespräche brauchen so viel Zeit.**

**Mein Kollege braucht so viel Aufmerksamkeit.**

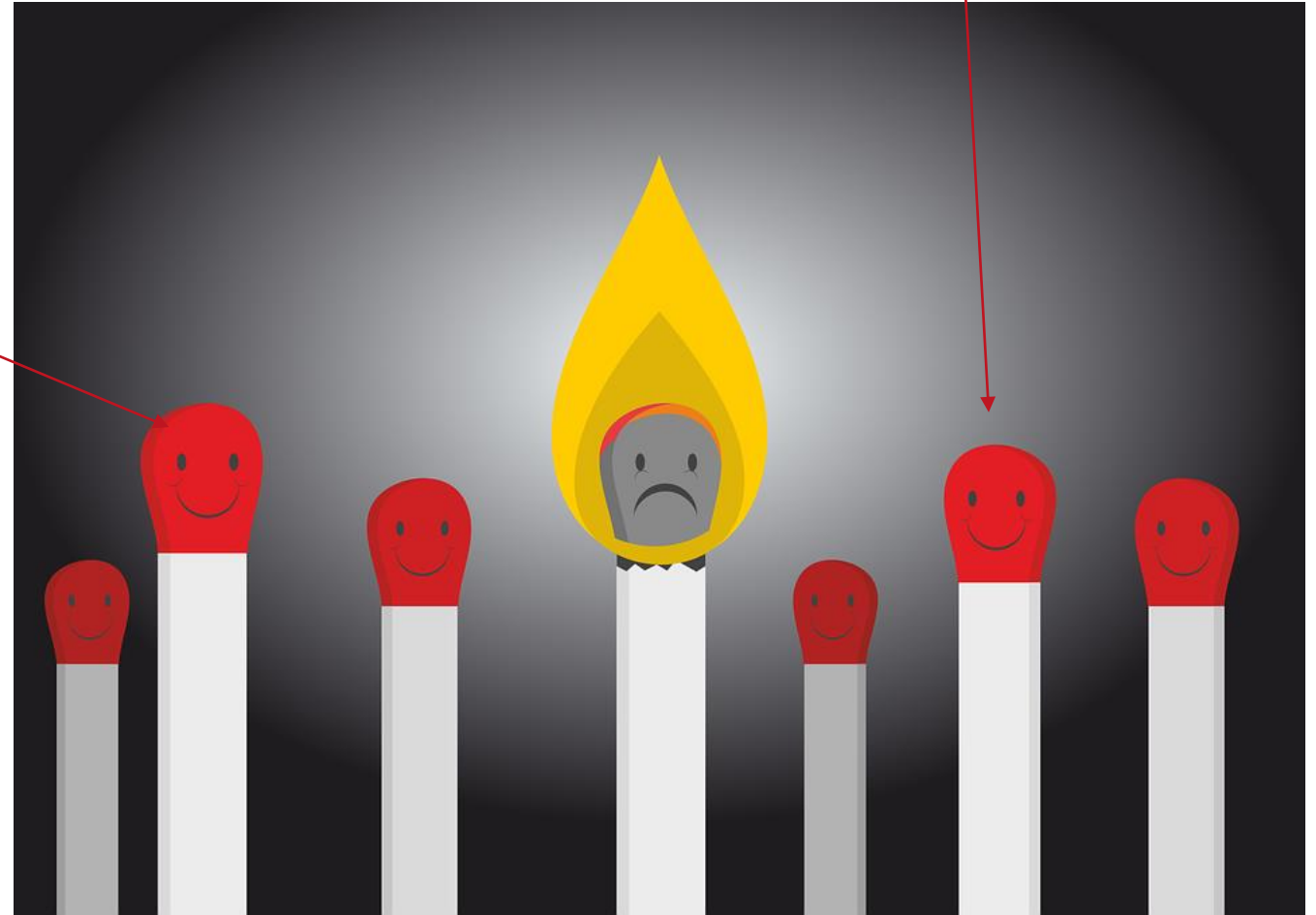
**Der Kunde klaut mir nur die Zeit.**

**Mein neues Projekt ist so intensiv.**

*Wenn Du in dieser Haltung bist,  
ist Dein Körper/System ständig  
im Stressmodus.*

*Dein UB hat damit immer das  
Gefühl zu kämpfen und gegen die  
Zeit anzurennen.*

# HR-Kollegen, die eine gute Selbstführung leben haben die Selbstermächtigungsperspektive



# Oder sagst Du..



**Ich habe mir meine Stelle selbst ausgesucht.**

**Ich habe ja zu dieser oder jener Aufgabe gesagt.**

*Übernehme die **volle Verantwortung** für Deine Zeit und Dein Leben. Damit gelingt es Dir mit den Umständen, Situationen klar zu kommen. Du entwickelst somit nach und nach das Gefühl vieles lösen zu können, was sich auf DEINE Zeiteinteilung bezieht.*

*Entweder kannst Du die Situation ändern oder Deine Haltung zur Situation.*

# Deine persönliche Zeiteinteilung

## Bewusste Tätigkeiten am heutigen Tag



Tätigkeit	Warum tue ich diese Tätigkeit? Was ist das Ziel dahinter?
Arbeitszeugnis nochmals überarbeitet	Weil Ursi das nicht richtig gemacht hat. Das können wir nicht so rausgeben. Ich will, dass unsere Abt. gut dasteht.
Bsp. Austrittsgespräch (60 Min.) mit M. Meier	Weil ich will (freiwillig); Ziel: ich will, dass der MA ein gutes Gefühl bekommt. Ich weiss, dass er sich sehr geärgert hat und auch teilweise von seinem Chef gemobbt wurde.



# Deine persönliche Zeiteinteilung

## Unbewusste Tätigkeiten am heutigen Tag



Tätigkeit	Warum tue ich diese Tätigkeit? Was ist das Ziel dahinter?
Youtube-Video zum Thema Tauche angeschaut – zufällig drüber gestolpert.	Eigentlich suchte ich nach Outplacement und da sah ich diese News, habe reingeklickt und ein wenig geträumt. Ziel: eigentlich keines.
Bsp. App-Nachrichten 20-Minuten gelesen;	Interesse am Weltgeschehen Will up to date sein/will mitreden/will mich ablenken

# Erste Reflexionszeit



**Welche der Tätigkeiten kann ich zukünftig (öfters) weglassen?**

.....

**Welche Tätigkeiten kann ich umplanen/delegieren/eliminieren/clustern/ändern um Zeit einzusparen?**

.....

**GA: Wie kann ich das konkret machen?**



# Eine erste Methode...



## **A-Aufgaben**                      **sehr wichtig**

**A-Aufgaben werden die höchste Priorität zugewiesen. Sie bringen den grössten Nutzen und die wichtigsten Ergebnisse. Sie können nicht delegiert werden und sollten zur leistungsfähigsten Tageszeit erledigt werden.**

## **B-Aufgaben**                      **wichtig**

**B-Aufgaben haben eine mittlere Bedeutung. Oft handelt es sich um Aufgaben, die für die Erledigung von A-Aufgaben notwendig sind. Ich dürfen deshalb nicht vernachlässigt werden. A-Aufgaben können auch Routinearbeiten sein, die möglichst effizient zu erledigen sind.**

**B-Aufgaben können für eine spätere Erledigung terminiert oder gegebenenfalls delegiert werden.**

## **C-Aufgaben**                      **weniger wichtig**

**C-Aufgaben sind von untergeordneter Bedeutung. Oft können solche Aufgaben delegiert oder sogar eliminiert werden. Diesen Aufgaben ist nur so viel Zeit einzuräumen, wie ihnen an Bedeutung zukommt**

**---> ABC auf Blätter zuordnen**

# Tipps:

- 1.) Nutze die Morgenstunden und Sorge immer zuerst für Dich.**
- 2.) Plane Deine Zeit proaktiv**
- 3.) Vermeide Multi-Tasking und fokussiere Dich auf eine Sache**
- 4.) Plane regelmässige Pausen**
- 5.) schalte regelmässig ab.**
- 6.) Nimm` eine regelmässige Auszeit (Termin mit mir selbst)**

## Merke:

*Je grösser deine private Grundbelastung, desto schneller kann es schon bei Kleinigkeiten zu Überlastung kommen; damit gilt: zu viel **Baustellen** sind selten gut. Eliminiere alle Stressfaktoren, wie möglich.*

# Was ist Selbstmanagement



*Selbstmanagement bedeutet, dass ich die soft facts wie die hard facts im Griff habe!*

*Urs, 39, Bern*

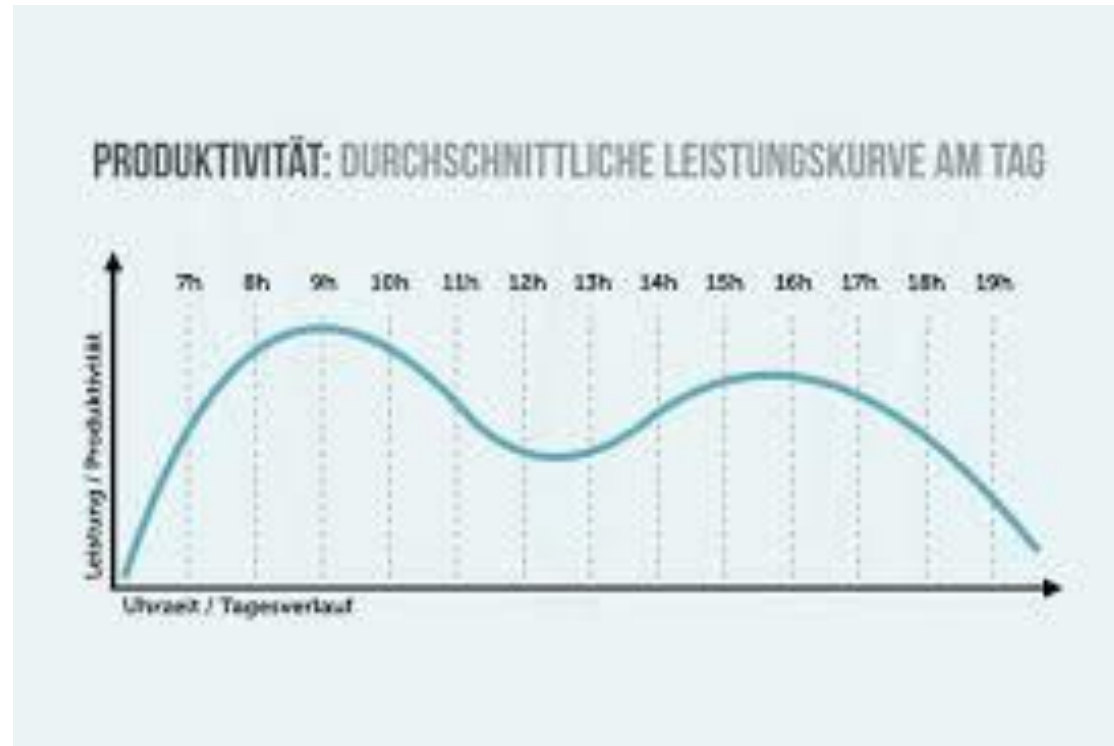
# Selbstmanagement bedeutet für mich



*Balancieren.*



# Biorhythmus; Quelle: Karrierebibel



# Zeichne Deine persönliche Leistungskurve



Wann sind Deine Arbeits-Hoch und Arbeits-Tiefs?

Zu welchen Zeiten wirst Du nun A-Aufgaben, B-aufgaben und C-Aufgaben erledigen?

# Tipp:

- **Definiere Deine Prime-Time**
- **Sorge für Ausgleich in den Hochleistungsphasen (gerade dann!)**
- **Achte auf gesunde Lebensweise**
- **Beende den Arbeitstag bewusst**
- **Suche Dir einen Gesprächspartner**
- **Identifiziere Schattenseiten**
- **Delegiere so konsequent wie möglich ungeliebte Tätigkeiten ab**
- **Schenke gerade den verbleibenden ungeliebten Tätigkeiten Deine Aufmerksamkeit (Übung Frame)**
- **Lasse das Mittagstief zu (kein Kaffee)**

# **Pausen sind toll!**



**Bewusste Pausen, sind toll um sich zu erholen. Je frühzeitiger desto besser. Damit beugst Du Ermüdungen vor.**

**Viele Kurzpausen (3-10 Minuten) sind effektiver als eine lange Pause.**

**Versteckte Pausen führen oft zu Stresssymptomen.**

**Pausen immer kompensatorisch nutzen: viel sitze – Bewegung; viel reden – Stille, Isolation - Gespräch**

# Kurzfristige Stressbewältigung

**Pro-bleme immer nur der Sache und nicht der eigenen Person zuschreiben**

**„Erlauber“ installieren**

**Stopp den inneren Quatschi**

## linke Gehirnhälfte


analytisches Denken  
erfasst Einzelheiten  
lineares Denken  
Verstand  
Vernunft  
Logik  
Sprache  
Mathematik  
Wissenschaft  
Zeitempfinden  
Regeln / Gesetze



## rechte Gehirnhälfte

synthetisches Denken  
erfasst Zusammenhänge  
ganzheitliches Denken  
Gefühle  
Instinkt  
Intuition  
bildhaftes Denken  
Musik  
Kunst  
Raumempfinden  
Kreativität

# Mit welchen 5 Menschen verbringst Du Deine quantitative Zeit täglich?



**HR-Impuls: Du musst  
Dich motivieren -  
niemand anders kann  
das wirklich tun.**

[www.dianarothcoaching.com](http://www.dianarothcoaching.com)

**Schreibe** die  
Namen auf.  
Welchen Einfluss haben  
Sie auf Dein  
Selbstmanagement.

# Stressbewältigung durch Gedankenkontrolle

<b>anstatt</b>	<b>besser</b>
Oh je...das schaffe ich nie und nimmer	Das schaffe ich – wie gäng
Sei perfekt	Ich mache das und schau wie es kommt
Streng Dich mehr an	Ich mache es Schritt für Schritt
Mach es allen recht	Ich mache es nur mir Recht (Sauerstoffmaske)
Ich kann mir hier keine Blösse geben	Ich nehme es wie es kommt
	Das geht auch vorbei.
	Wenn es so ist, ist es so.

**Tipp:**





# Power fürs Gehirn



**Ess', wenn Du hungrig bist und trink BEVOR Du durstig bist.**

**2 L pro Tag bei ca. 22 Grad.**

**Esse mehr Eiweisse, das Gehirn braucht Proteine**

**Eine nicht kommunizierte Leistung  
ist eine nicht erbrachte Leistung.**



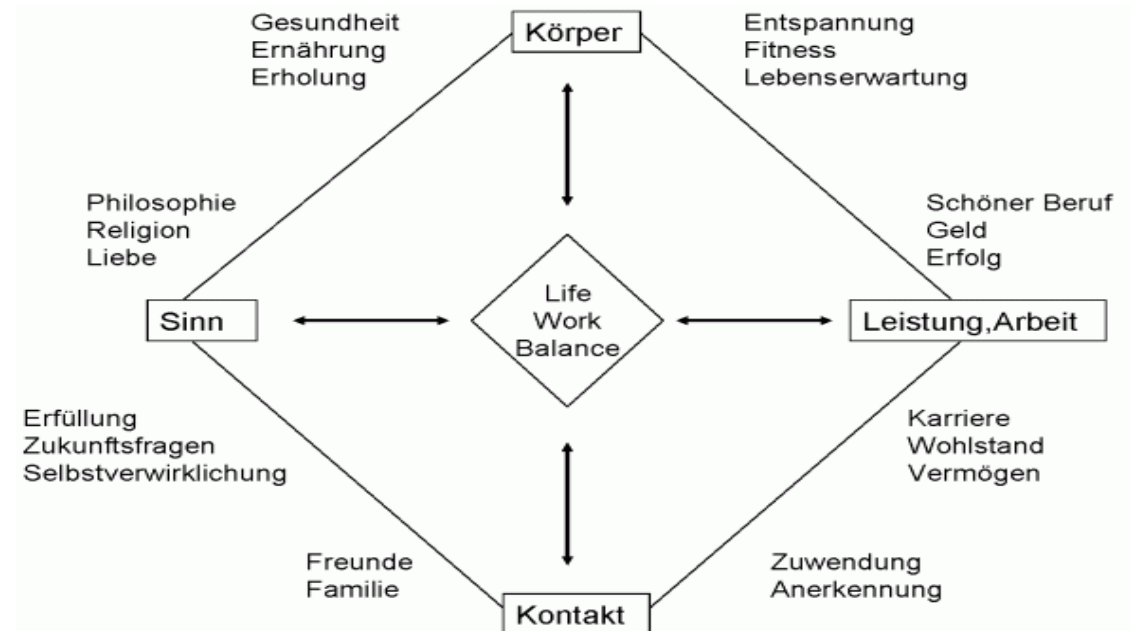
[www.dianarothcoaching.com](http://www.dianarothcoaching.com)

selbstmanagement

# Aufgabe:



# Work-Life-Balance



Quelle: Originalunterlagen P. Suter