

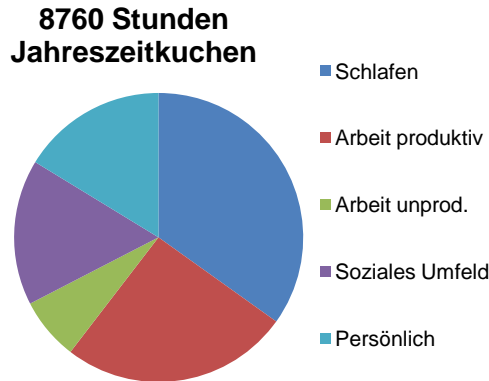
Zeitkompetenz mit Chronos und Chairios

8760 Stunden haben wir mit dem Beginn des neuen Jahres wieder auf unser jährliches Zeitkonto bekommen. Unser Zeitbudget verteilt sich durchschnittlich wie im unten stehenden Jahreszeitkuchen. Wie sieht Ihr persönlicher Zeitkuchen aus?

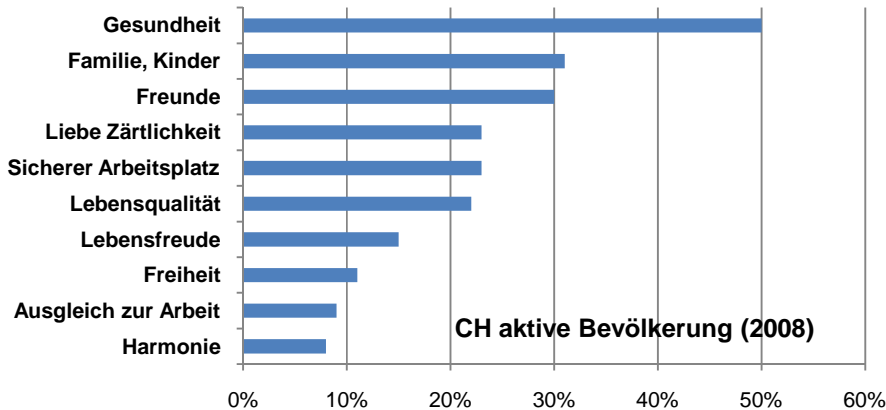
Zeitkompetent sein, heisst den Jahreszeitkuchen so zu verteilen und durch entsprechende Aktivitäten zu füllen, dass eine möglichst hohe Lebensqualität bzw. persönliche Zufriedenheit entsteht.

Wie macht man das?

- Ist-Situation überprüfen
- Top-Ten bestimmen
- Entscheidungen treffen
- Daraus Jahresziele festlegen
- Wochenaktivitäten planen
- Tagesprioritäten setzen
- Termine mit sich selbst
- Umfeld richtig organisieren
- Selbstdisziplin üben
- Teilerfolge geniessen
- Chronos widerstehen
- **Chairios > Augenblick leben**



Was ist Ihnen in Ihrem Leben besonders wichtig? Ihre persönlichen Top-Ten



Vom Umgang mit der Zeit.....Checkliste zum Nachdenken!

Kriterien	Geschichte	Chairios > Jetzt	Chronos > Zukunft
Qualität	Erfahrungen Erinnerung	Augenblick, Ruhe, Konzentration, Flow	Lebenszeit und Uhrzeit vergehen
Gefühle	Wut, Frust Enttäuschung	zulassen, Freude, Lust, Trauer, Ekel	Zuversicht, Hoffnung Angst, Zweifel, Sorge
Strategie	lernen, dankbar sein, verzeihen	Bewusst erleben Konzentration	positiv denken bewusst gestatten
Ziele	Zielerreichung? Korrektur?	Fokus auf Tagesziele richtig entscheiden	Vision, Teilziele Motivation
Prioritäten	Stimmen sie? Was ändern?	einhalten Disziplin	setzen überprüfen
Aufgaben	Unerledigtes aufarbeiten	erledigen, Zeitfresser nichts aufschieben	planen organisieren
Ergebnisse	Erfolge geniessen	Anspannung Entspannung	Herausforderung Hindernisse
Planung	Aus Abweichungen lernen	flexibel sein, situativ das Beste machen	Meilensteine Teilziele, Aktivitäten
Energie	Bewältigung Verlustleistung	Potenzial gezielt einsetzen, aufladen	Sorgen Verlustleistung

Zeit ist ein knappes Gut und darum ist es wichtig, was wir daraus machen!

Zeit ist der Stoff, aus dem wir unsere Wünsche und Ziele realisieren können!

Chairios ist der Augenblick, indem wir das erleben können, was uns wichtig ist!

Lassen Sie sich von Chairios überraschen!

Ihr Marcel Zünd

Praxis in Zeitkompetenz:

1. Energie und Ressourcen

Zeit in guter Qualität zu erleben, braucht Energie. Deshalb ist es wichtig, vorhandene Energien nicht in Blindleistung zu verwandeln und immer wieder die Batterie aufzuladen.

2. Life-Balance

In allen vier Lebensbereichen Körper - Verstand - Emotionen - Geist sind Sie ausgeglichen. Es gelingt Ihnen zwischen Beruf - Familie - Freizeit und Entspannung/Ruhe, die dynamische Balance zu halten.

3. Selbst-Management

Sie sind selbstbewusst, hören auf Ihre Gefühle und haben diese im Griff, haben Selbstvertrauen, stärken Ihren Selbstwert, sind selbstdiszipliniert und motivieren sich immer wieder selbst. Dh., Sie haben eine hohe Selbstwirksamkeit.

4. Ziel-Management

Ihre Ziele richten Sie nach Ihren Werten, Bedürfnissen und Rollen aus. Gute Ziele sind für Sie starke Motivatoren und geben Ihnen die Basis für richtige Entscheidungen, gute Ergebnisse und Erfolgserlebnisse.

5. Zeit-Management

Zeit kann man nicht managen, nur den Umgang mit ihr. Wissen was Wesentlich ist, klare Prioritäten haben, Leistungsfresser reduzieren, Ziele und Aufgaben wöchentlich/täglich planen, nichts aufschieben, immer den nächsten Schritt schriftlich planen und Zeit zum Nachdenken sind Ihre Erfolgsrezepte.

6. Arbeitsorganisation

Sie organisieren Ihren Arbeitsplatz, die Arbeitsumgebung, die Arbeitsprozesse und Ihre Hilfsmittel so, dass Sie effektiv und effizient gleichzeitig sind. Sie strukturieren, erledigen, delegieren, kontrollieren, eliminieren und evaluieren, so dass Sie immer den Überblick haben und souverän bleiben.

7. Change-Management

Veränderungen bei Menschen brauchen Zeit, Geduld und Energie. Veränderungsprozesse sind zwar schnell aufgesetzt, wenn die Mitarbeiter nicht involviert, motiviert und engagiert sind, kommt man nicht voran.

Partner für erfolgreiche Veränderung!

markettraining

Zürcherstrasse 12

8400 Winterthur

052 262 70 60

www.markettraining.ch

zueund@markettraining.ch