



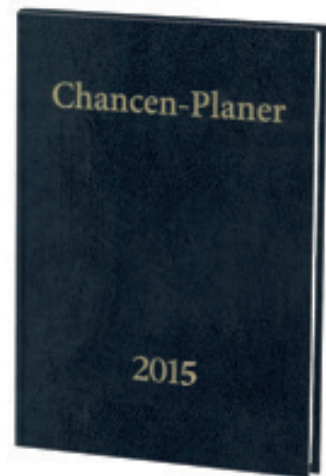
„Welche Karten auch immer Ihnen das Leben ausgeteilt hat: Es sind Ihre Karten. Nichts und niemand wird das ändern. So ist das Leben. ... Es kommt nicht auf die Karten an, die Sie erhalten haben. Es kommt darauf an, wie Sie Ihre Karten ausspielen.“

Bodo Schäfer



- Warum erledigen und schaffen manche Menschen soviel mehr als andere (wie schafft es Richard Branson, 220 Unternehmen zu führen – gleichzeitig) ?
- Wie können Sie auf spielerische Weise alle Vorsätze umsetzen, auch wenn Disziplin nicht Ihre absolute Stärke ist?
- Wie finden Sie den Mut, die entscheidenden Schritte zu tun?
- Wie können Sie sicherstellen, nicht vom Kurs abzukommen?
- Wie können Sie ständig Ihr Selbstbewusstsein aufbauen, in Einklang mit Ihren Werten leben, alle fünf Lebensbereiche betrachten, dankbar und gleichzeitig unzufrieden sein, Ihr Lebensziel ständig vor Augen haben, keinen Tag verschwenden, ständig aus Ihren Fehlern lernen ...?

Die Antwort auf diese Fragen ist der
Chancen-Planer





Lebenszeit

(ca. 73 Jahre)

schlafen	27 Jahre
arbeiten	10,5 Jahre
unterwegs	8,5 Jahre
TV	7,6 Jahre*
essen	5,5 Jahre
krank	2,8 Jahre
rauchen	2 Jahre
lesen	2,3 Jahre
Schule	2,6 Jahre
Körper	1,5 Jahre
nichts	1,5 Jahre
spielen	1 Jahre
einkaufen	0,8 Jahre
Sport	0,2 Jahre
Sex	0,2 Jahre

* USA: 19,5 Jahre (!)



Uhr oder Kompass



- Die alte Idee:
Mehr Kontrolle bringt mehr Glück und Erfüllung.
- Bedeutungsvolles Leben:
Mehr WAS und WARUM als „wie schnell“.

Ausdrücke: - *Hast du ein schönes Wochenende gehabt?*
- *Hast du Spaß gehabt?*



Der Unterschied zwischen Uhr und Kompass:



schneller
mehr
effizient
dringend
Zeitmanagement



Mission
Vision
DNA des Lebens
wichtig
effektiv
das Leben führen, designen

Problem bei einer Uhr-Orientierung:

- Wir fühlen uns gefangen, kontrolliert
- Wir antworten auf Krisen
- Wir fühlen uns schuldig
- Wir genießen nicht
- Wir fühlen uns leer



- **Dringlichkeit** reagiert auf die Impulse des jeweiligen Momentes, auf die Gefühle, auf unsere Launen, auf unsere limitierte Wahrnehmung von Möglichkeiten und auf die Prioritäten anderer Menschen.

Der Unterschied zwischen _____ und _____

Der Unterschied zwischen _____ und _____

- Der Grad, zu dem Dringlichkeit unser Leben bestimmt, ist der Grad, zu dem Wichtigkeit in unserem Leben fehlt.
- Der Preis der Dringlichkeit ist der Verlust der Wichtigkeit durch das Auslassen von Gelegenheit.



Die allgemeinen Methoden des Zeitmanagements:

- 1. Stufe:** - Erinnerungshilfen
- Listen (alle nicht erledigten Punkte werden auf die Liste von morgen übertragen)

Nachteil: Es wird viel vergessen, Verpflichtungen werden nicht eingehalten.

- 2. Stufe:** - Planung mit Time-System, Kalendern, Filofax, Computerprogrammen ...
- Deadlines

Nachteil: Zeitplan wird verherrlicht.
Alles – auch Menschen – werden zu Störungen und Unterbrechungen.

- 3. Stufe:** - Planung, die Werte mit einbezieht
- Prioritäten setzen und kontrollieren

Nachteil: Gute Details, aber unter Umständen falsche Landkarte (die Leiter lehnt vielleicht an der falschen Mauer)

- **Alles Uhr-Instrumente:**
Wir müssen sie ergänzen um eine Orientierung und bewusste Ausrichtung.



- Wir brauchen eine Erinnerungshilfe, um spielerisch lernen zu können. (Es geht nicht um Disziplin; es geht um die Gründe.)

Zeitmanagement: Problem-orientiert
Arbeitet im System

Führung der Zeit: Chancen-orientiert
Schafft das System und arbeitet am System.

„Die Probleme denen wir begegnen, können nicht auf der gleichen Denkebene gelöst werden, auf der sie entstanden sind.“ – Einstein

Wer seine Zeit führt, benutzt

1. _____

2. _____

Wenn wir über Zeitmanagement sprechen, scheint es lächerlich zu sein, wenn uns die Geschwindigkeit wichtiger ist, als die Richtung, und wenn wir darüber sprechen, Minuten zu sparen, während wir vielleicht ganze Jahre verschwenden.