

Zeit- und Stressmanagement



www.animo-mente.info

Konfliktmanagement &
Organisationsberatung

Andreas Günther, M.A.

1996-2001 Studium der Politikwissenschaft, Soziologie, Geschichte und Volkswirtschaft, TU Dresden

2001-2008 Wissenschaftlicher Mitarbeiter der TU Dresden u.a. am LS für Internationale Politik, am Zentrum für Internationale Beziehungen

Schwerpunkte: Konfliktforschung, (internat.) Organisationen

seit 2008 freier Berater und Dozent; Inhaber der Organisationsberatung **animo.mente / KonfliktScout**



✘ Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern:



☒ ... **ICH** bestimme mein Tempo mit ...

⇒ Bedürfnis nach **mehr Zeit** führt zu eher **kontraproduktiven Strategien** (Zeit „sparen“ wollen)

✓ **Zeit ist keine Ressource!**

⇒ **Nur** die Frage nach der **Wichtigkeit** kann Tempo regulieren

⇒ **Dringlichkeit** entsteht v.a. aus Wichtigkeiten **Anderer**

Zeitmanagement heißt: **Prioritäten setzen**



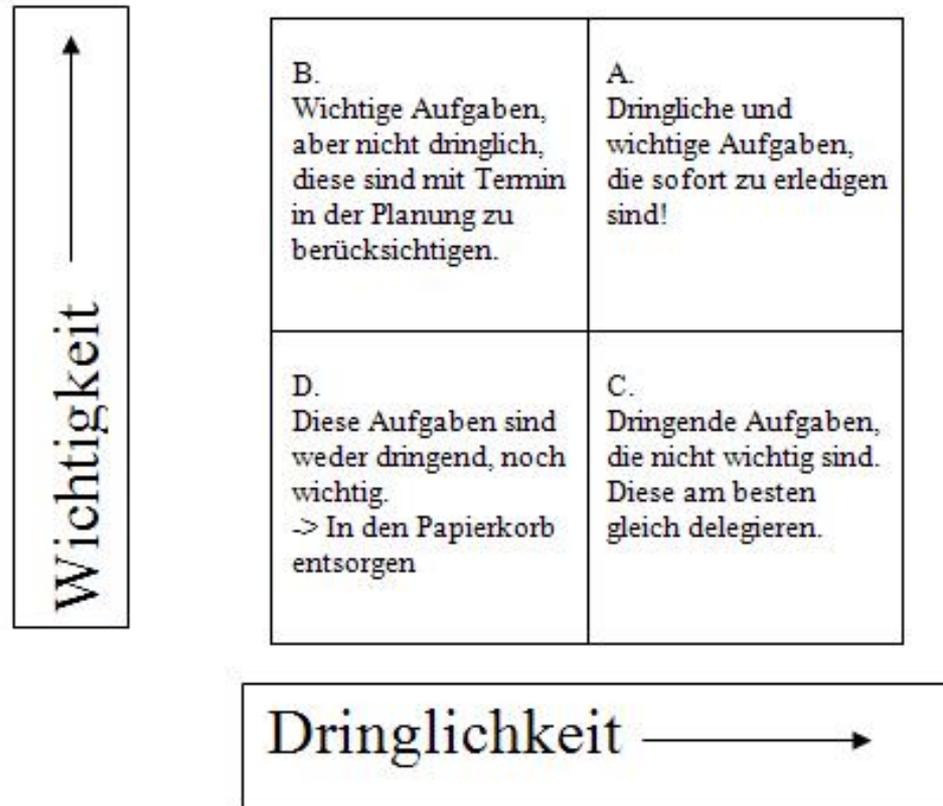


Abbildung: Eisenhower-Prinzip

☒ „Was passiert, wenn nichts passiert?“

➔ Wichtigkeit von *Dringlichkeit* trennen ...

☒ Not-to-do-Liste!

➔ Bewusst **aussortieren** ...

☒ Zeitdiebe identifizieren!

➔ **Effizienz** im Blick haben ...





Vielen Dank
für Ihr Interesse

animo.mente / Konfliktscout
Andreas Günther
Hans-Sachs-Straße 34
01129 Dresden

Tel. 0351 20 9 20 748
Fax 0351 20 9 20 749
mobil 0176 387 06316
info@animo-mente.info

www.animo-mente.info
Konfliktmanagement &
Organisationsberatung