

Inhalt

Gedanken zum Zeitmanagement	IX
Vorwort	XII
Einführung und Überblick	
Oder: Was ist Zeitmanagement?	1
I. Ich bin am Start!	5
1. Das will ich von diesem Arbeitsbuch – Eine Handvoll Zeitmanagement	7
2. Das würden andere von mir sagen, dass ich es lernen soll ..	10
3. Das sagt meine Armbanduhr über mich	12
4. Das will ich?	14
5. Meine (Monats-) Ziele als Quelle meiner Motivation	15
6. Gemeinsam auf den Weg machen – Mein(e) Selbstmanagementbegleiter	18
7. Das will ich mir merken!	21
II. Wie ticke ich eigentlich? – Eine Bestandsaufnahme	22
1. Mein Bild der Zeit	24
2. Der Zeittypen-Test	26
3. Mit den Vögeln	33
4. Der eigene Weg zur Zeit – mit 5 Minuten	35
5. In welcher Zeit lebe ich eigentlich?	37
6. Meine Welt-Zeit	39
7. Die Hetzkrankheit oder: Leben in meiner Zeit	41
8. Mein Rhythmus	43
9. Meine Work-Life-Balance	45
10. Analyse meiner Work-Life-Balance!	48
11. Machen Sie den Realitätscheck zu Ihrer Work-Life-Balance ..	51
12. Das will ich mir merken!	55
III. Prioritäten sind Prioritäten – Behandeln wir das Wichtige auch so!	56
1. Das Pareto-Prinzip	58
2. Die Eisenhower-Methode	60
3. Das Nein-Sagen	69
4. Das will ich mir merken!	72

IV. Einen Plan machen – Kalenderführung und mehr	73
1. Meine Zeitkiller	75
2. Die klassischen Zeitkiller	77
3. Mein Zeittagebuch	78
4. Vom Anpacken statt Aufschieben	81
5. Die Strukturierung von Arbeitsabläufen	84
6. Die ALPEN-Methode	89
7. Das gute Schuljahr	93
8. Der perfekte Tagesplan	96
9. Die 5-Finger-Technik – Wie war der Tag?	100
10. Das will ich mir merken!	103
V. Die Zeitmanagementtechniken – Wege zum Umgang mit der Zeit im (Schul-)Alltag	104
1. Technik: Stille Stunde	106
2. Technik: Pufferzeiten	107
3. Technik: Gewohnheiten und Rituale	108
4. Technik: Emails als Chance zurückgewinnen	110
5. Technik: Das AHA-System	112
6. Technik: Ende definieren	113
7. Technik: Parallelarbeit	115
8. Technik: Arbeitsplatzgestaltung	116
9. Technik: Unvorhersehbare Zeiten nutzen	117
10. Technik: To-Do-Liste	118
11. Technik: Synergien im Kollegenteam nutzen	121
12. Technik: Konferenzen effektiver gestalten	122
13. Technik: Pünktchentest	124
14. Technik: Farben ins Spiel	125
15. Technik: Innerer Chef	126
16. Technik: Weg von den Selbstverständlichkeiten	127
17. Technik: Neue Glaubenssätze	128
18. Technik: Gegen den Dringlichkeitswahn!	131
19. Technik: Umgang mit der Erreichbarkeitspsychose	132
20. Technik: Disziplinieren Sie sich!	133
21. Technik: Lust der Pausen	135
22. Technik: Schriftlichkeit	137
23. Technik: Belohnung planen	138
24. Technik: Richtig in die Ferien	139
25. Das will ich mir merken!	140
VI. Wann fangen Sie an? oder: In den nächsten 72 Stunden geht es los!	141
1. Technik: Aktionspläne aufstellen	143

	Inhalt
2. Technik: Mitwisser schaffen!	145
3. Technik: Kleine Schritte gehen	146
4. Das will ich mir merken!	147
Literaturtipps zum Thema: Zeitmanagement	148
Zu guter Letzt I: Das Ritual der Belohnung	150
Zu guter Letzt II: Das schöne Frage-Antwort-Spiel	151
Zu guter Letzt III: Danke!	152