

# Zeitmanagement

written by Christian Hafner | 22 September, 2022



## Riskmanagement & IKS News

### Leadership

### Zeitmanagement

Herkömmliches Zeitmanagement ist oft unwirksam, wenn es darum geht, Überlastung zu bekämpfen und Stress abzubauen.

Eine grosse Stressquelle für viele ist das Gefühl, nie genug Zeit zu haben. Als Reaktion darauf wenden sich viele von uns dem Zeitmanagement zu.

Die Konzentration auf eine effizientere Arbeitsweise führt aber nur dazu, dass wir uns noch mehr Aufgaben vornehmen.

Wenn wir effizienter werden, schaffen wir Platz für noch mehr Aufgaben und fühlen uns noch mehr unter Druck. Wenn wir uns überfordert fühlen, ist es besser, die Ursachen zu bekämpfen. Suchen Sie nach Vereinfachungen!

Reduzieren Sie die Anzahl der Aufgaben, die Sie übernehmen, ersetzen Sie

Entscheidungen durch Grundsätze und schaffen Sie eine Struktur, um Ablenkungen zu vermeiden.

Praxis-Tipp: Ein besserer Ansatz als effizienteres Zeitmanagement ist

- die Anzahl der Aufgaben, die Sie sich vornehmen, zu reduzieren,
- konkrete Grundsätze für die Entscheidung in den Bereichen festzulegen, wo Sie keine oder weniger Zeit aufwenden wollen, und
- Strukturen zu schaffen, wie z. B. die Einführung eines Tages, an dem keine Sitzungen stattfinden.

Quellen: *Dieser Beitrag basiert auf dem HBR-Artikel [„Time Management Won't](#)*

Save You vom 23. Juni 2021.