

Zeit und Ziel

mit Dipl.-Psych. Rolf Berker

Begrüßung und Orientierung

Einführung ins Thema

Das Thema Zeit & Ziel hat mich neugierig gemacht...

... sehr

- ... Was gibt es Neues?
- ... interessant für Zeit-Ziel-Management
- ... finde ich wichtig!
- ... bin gut organisiert, Tipp für Krac?
- ... sonst wäre ich nicht hier. Habe gutes Zeitmanagement.
- Denke an eine Veranstaltung vor mehreren Jahren zum selben Thema.

... gar nicht



Ihre Wunschthemen

- 6 Email
- 1 Kommunikation: Schwierige Gespräche (innen)
- 2 Schwierige Gespräche - extern
- 3 Kommunikationswege
- 4 Planen: Reihenfolge nach Prio (Prio im Unternehmen)
- 5 Agieren statt Reagieren

Ablauf

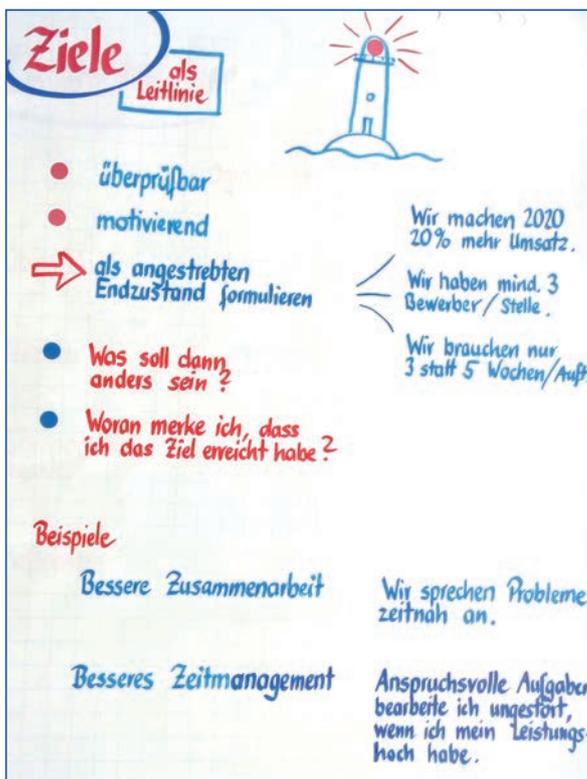
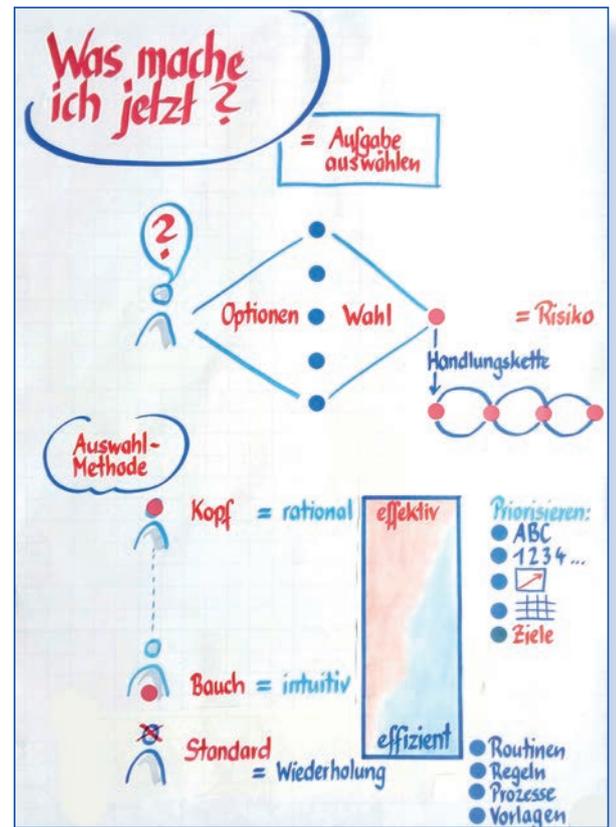
- 12:00 Einführung
- 12:05 Vortrag + Fingerfood
- 12:30 Übung
- 12:50 Abschluss - 13 Uhr Ende

Ziele ... für heute:

- Sie kennen Kernfragen und Ansatzpunkte für eine effektive Arbeitsorganisation,
- ... haben im Austausch mit anderen für sich Ziele definiert
- und konkrete Anregungen bekommen, wie Sie Ihre Zeit und Arbeit besser organisieren können.

Nicht-Ziel: Sie können Zeitmanagement-Methoden

Eisenhower-Methode



Studie: Wie Ziele besser erreichen?

Dominican Univ. of California: 149 Studenten 4 Wochen

| Gruppe | Variable | Zielerreichung |
|--------|---------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Ziele mündlich formulieren | 43% |
| 2 | Ziele schriftlich formulieren | 61% |
| 3 | wie 2. plus Maßnahmen schriftlich notieren | 51% |
| 4 | wie 3. plus Commitment gegenüber einem Freund | 64% |
| 5 | wie 4. plus wöchentlichen Fortschrittsbericht an Freund | 76% |



Fazit

Sie sparen **Zeit**, wenn Sie geeignete Verfahren einsetzen, um zu entscheiden, was Sie tun:

- Entwickeln Sie **Standards** für alles, was sich wiederholt
- Vertrauen Sie auf **Bauchentscheidung** bei wenig Info, Ungewissheit oder Zeitdruck
- Formulieren Sie **Ziele** für wichtige Themen

Entscheidungsverfahren in Gruppen

- Nutzwertanalyse
- Entscheidungstift
- Kriterien sammeln
- Mehrpunktfrage
- Abstimmung, Handzeichen
- Konsens

Den Vortrag heute fand ich ...

... **gewinnbringend**

... **langweilig**

Was Sterbende gerne anders gemacht hätten

... in ihrem Leben

1. Den Mut haben, mein eigenes Leben nach meinen eigenen Vorstellungen zu leben.
2. Nicht so viel Arbeiten.
3. Den Mut haben, die eigenen Gefühle auszudrücken.
4. Den Kontakt zu Freunden pflegen.
5. Sich selbst erlauben, glücklicher zu sein.

Quelle: Bronnie Ware, 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen.

Literaturhinweise:

- Gerd Gigerenzer, 2008, Bauchentscheidungen - Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.
- Bronnie Ware, 2015, 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden.
- Die Studie von Dr. Matthews an der Cominican University of California ist zusammengefasst auf blog.ziele-sicher-erreichen.de.

Viel Erfolg mit Ihren Zielen wünscht Ihnen

Dipl.-Psych. Rolf Berker.
Email info@rolfberker.de