



**Susanne Giljum**

T : +43 676/611 7280

E: [info@susanne-giljum.com](mailto:info@susanne-giljum.com)

[www.susanne-giljum.com](http://www.susanne-giljum.com)

# Zeitmanagement: So steigern Sie Ihre Lebensqualität

*Ganz gleich, ob es um verschiedene Persönlichkeitstypen geht oder um die bevorzugten Tools, Zeitmanagement ist individuell. Um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern, ist es jedoch generell wichtig, das eigene Selbst- und Zeitmanagement ganzheitlich zu betrachten. Erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Zeit- und Selbstmanagement mehr Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen.*

Zeit ist das kostbarste Gut, das uns zur Verfügung steht. Der richtige Umgang damit stellt für mich den Schlüssel zu Erfolg, Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensfreude dar. Aber was ist der richtige Umgang mit Zeit? Viele denken an dieser Stelle an Zeitmanagement-Tools und vor allem an die beruflichen Aspekte. Dieser Ansatz greift zu kurz und resultiert oft in Überforderung, Frust und Stress, weil der Fokus zu sehr am Job liegt. Die Work-Life-Balance ist nicht gegeben und nach dem Frust folgt oft das Gefühl, im sprichwörtlichen Hamsterrad zu laufen.

## **Erfolg und Zufriedenheit**

Die meisten Menschen streben ein erfülltes Leben an, in dem es Raum für den Beruf, das Privatleben und persönliche Interessen gibt. Daher ist es in einem ersten Schritt wichtig, Klarheit über die gewünschten Lebensziele zu gewinnen und diese festzulegen – über die beruflichen, die privaten und die persönlichen. Lebensziele sind die Vorstellung vom zukünftigen gewünschten (positiven) Leben. Wenn nur vage Vorstellungen da sind, kommt es auch zu vagen Entscheidungen und Handlungen.

Wenn Menschen Sinn im eigenen Schaffen sehen, weil sie im wahrsten Sinn des Wortes an ihrem eigenen gewünschten Leben dran sind, bewirken sie durch ihr Verhalten mehr Erfolg. Zu wissen, was einen im Innersten antreibt, ist ein wichtiger Faktor, um Zeit, Interessen und Stärken sinnvoll einzusetzen. Die Berücksichtigung des Themas Work-Life-Balance ist wesentlich. Wenn nur berufliche Dinge geplant werden, kommen Partnerschaft und Familie zu kurz. Auch den persönlichen Interessen soll ausreichend Zeit und Raum gegeben werden. Ganz gleich, ob es um Sport, Wellness, Reisen oder die Ausübung kreativer Begabungen oder um die persönliche Entwicklung geht.

## **Wenn die Lebensziele feststehen**

SMARTe Ziele planen (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert). Starke Motivation ist die Triebfeder, um Ziele zu erreichen. Gute kurz-, mittel- und langfristige Planung berücksichtigen und sinnvolle Prioritäten setzen. Aufgabenlisten erstellen sowie Beruf und Freizeit planen.

Rasche Umsetzung und Unangenehmes nicht aufschieben. Mit dem ersten Schritt sofort beginnen.

Kontrolle vornehmen, damit die Aktivitäten stets optimiert werden können.

Bei großen Zeitmanagementproblemen empfiehlt es sich, die eigenen Rollen zu hinterfragen. Durch das Führen von Zeitprotokollen für berufliche, private und persönliche Aktivitäten kommt man Zeiträubern rasch auf die Spur und kann die nötigen Veränderungen einleiten. Mitunter ist eine einzige Veränderung, etwa des Fernsehverhaltens, ausreichend.

Wesentlich beim Zeit- und Selbstmanagement ist es, rasch ins Agieren zu kommen statt nur zu reagieren und keine Angst vor Entscheidungen und Fehlern zu haben. Diese stellen Lernerfahrungen dar, die persönliches Wachstum ermöglichen. Perfektionismus ist manchmal ein regelrechter Hemmschuh. Projekte werden oft endlos im Geist überarbeitet und immer wieder verschoben. Das tatsächliche Geldverdienen findet aber nicht in einer mentalen Welt, sondern in der Realität statt. Es ist das Tun, das den Erfolgreichen vom Erfolglosen unterscheidet.

## **Gesundheit und Lebensfreude**

Häufig hat Stress nicht mit der beruflichen Tätigkeit zu tun, sondern mit schlechtem Zeit- und Selbstmanagement. Oft entsteht er durch eine ungesunde Lebensweise und zu unrealistische oder perfektionistische Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit. Letztendlich stecken meistens Ängste hinter dem Stress, vor allem die Angst vor Veränderungen – die gewohnte Komfortzone zu verlassen – bzw. die Angst vor falschen Entscheidungen oder Fehlern.

Für Gesundheit und Lebensfreude kann jeder aktiv vorsorgen – in erster Linie mit gutem Zeit- und Selbstmanagement. Wesentlich sind Sinn und Ziele, gute Work-Life-Balance, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und Ausgleich, die Reduktion von digitalem Stress,

Vermeidung von Perfektionismus und Multitasking, mehr Bewusstsein und Achtsamkeit und auch mal „Nein“ zu sagen. Gutes Zeit- und Selbstmanagement beinhaltet zudem Ziel- und Lösungsorientierung statt Konzentration auf das Problem. Weiters das Loslassen von hinderlichen Überzeugungen und das Erlernen einer positiven Denkweise, um nicht in die Stressfalle zu geraten.

#### Weitere Informationen:

##### 3 Tipps für den richtigen Umgang mit der Zeit

1. Lebensziele festlegen – berufliche, private und persönliche > Vorstellungen vom zukünftigen gewünschten (positiven) Leben
2. SMARTe Arbeitsweise
  - SMARTe Ziele
  - Planung
  - Umsetzung
  - Kontrolle
3. Erfolg hat drei Buchstaben: TUN

Foto: awpixel © 123RF.com