

Time is honey - vom klugen Umgang mit der Zeit



Was nun? Was tun? Maßnahmen für bessere Zeiten

Zeitkompetenzen entwickeln

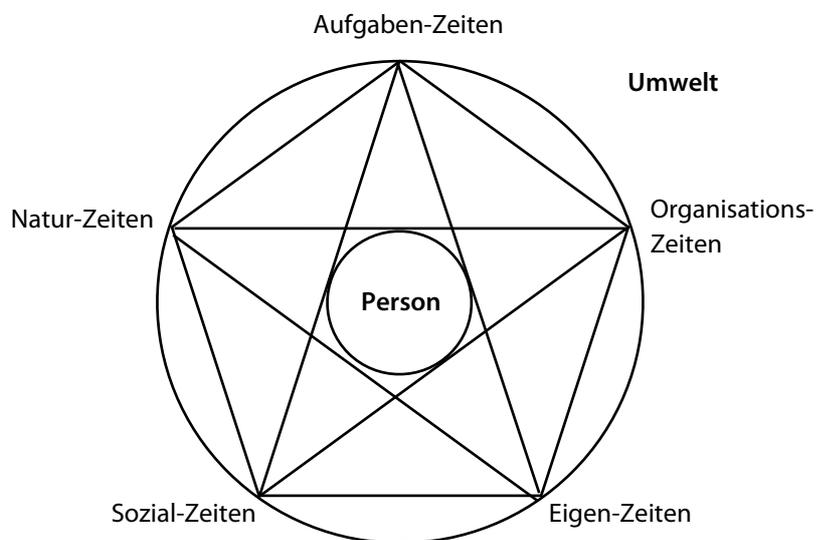
Sich ab und zu Zeit für die Zeit nehmen

Die zeitliche Situation analysieren

Zeitkollisionen und Zeitprobleme identifizieren

„Passende“ Maßnahmen entwickeln und umsetzen

Systemzeitenmodell



Aufgaben-Zeiten: die zeitlichen Anforderungen und Spielräume die von der Logik meiner Arbeitsaufgaben ausgehen und der Inhaltlichkeit der Aufgabe angemessen sind. Das sind zum einen Termine von Abgaben, Fristen, Projekt-Meilensteinen, zeitliche Abhängigkeiten verschiedener Aufgabe, etc. und zum anderen zeitliche Anforderungen an die Qualität der Aufgabenbewältigung – also wie viel Zeit und vor allem welche Zeit die jeweilige Aufgabe benötigt, um gut erledigt werden zu können.

Organisations-Zeiten: die zeitlichen Bedingungen (Vorgaben und Spielräume), die von Seiten der Organisation bestimmt werden. Das sind u.a. Arbeitszeitmodelle, Zeiterfassungssysteme, etc. aber auch ungeschriebene zeitliche Regeln – also z.B. Zeiten, zu denen man im Kollegium präsent sein sollte oder gemeinsame Pausenzeiten.

Eigen-Zeiten: persönliche zeitliche Bedürfnisse und Vorlieben z.B. in Bezug auf die Freizeit, Pausengestaltung, Arbeitsbeginn und –Ende. Zentral ist hierbei die Frage, was mir persönlich in der Gestaltung meiner Zeit wichtig ist - beispielsweise auch welche Zeiten ich als Ausgleich zur Arbeitszeit benötige, wie viel Zeit ich für mich selbst brauche, etc.

Sozial-Zeiten: Die zeitlichen Ansprüche, die durch mein soziales Umfeld innerhalb und außerhalb der Arbeitssituation entstehen. Dies sind z.B. Anforderungen von Seiten des eigenen Kollegiums (gemeinsame Aktivitäten), Familien- und Freundeszeiten.

Natur-Zeiten: die zeitlichen Vorgaben und Spielräume, die meine eigene Zeitnatur – also mein biologischer Leistungsrhythmus - vorgibt. Dies betrifft u.a. Tages-Leistungshochs und –Tiefs, Pausen- und Schlafbedürfnisse und auch Abhängigkeiten von der äußeren Natur (Wetterfühligkeit, Allergien, rhythmische Schwankungen, etc.).

Impulse für einen Zeit-gemäßen Umgang

Rhythmisch leben

Der eigene Rhythmus von Aktivität und Regeneration als Grundlage
Rhythmen stabilisieren und orientieren durch Wiederholungen
Rhythmen entlasten von Entscheidungen
Rhythmen sparen Aufwand und Energie

Grenzen setzen - sie entlasten und orientieren

Grenzen (gegenüber sich selbst und anderen) erkennen, setzen und einhalten
Grenzen kommunizieren
Gleichzeitigkeit und Multitasking begrenzen
Störungen und Unterbrechungen begrenzen
Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit
Grenzen der Erreichbarkeit
Grenzen der Beschleunigung

Maße für „genug“ entwickeln

Zeit-Bewertungskriterien prüfen und ggf. verändern
Auswählen, verzichten, fokussieren
Verzichten befreit und entlastet
Konzentration auf die momentane Tätigkeit

Flexibilität begrenzen

Flexibilität braucht Stabilität
Anfänge, Abschlüsse, Übergänge einplanen und gestalten
Entlastung durch Wiederholungen, Routinen und Rituale
Tätigkeitsplanung nach dem Prinzip „schweizer Käse“

Vielfältige Zeiten leben

Langsame, schnelle und viele dazwischen
Warten kann sich lohnen
Pausen als Regenerationszeiten gestalten
Den Tätigkeiten die Zeit geben, die sie benötigen
Zeitqualitäten wahrnehmen und wertschätzen
Ressourcenzeiten pflegen und leben

Ressourcenzeiten pflegen und leben

Zeiten der Selbstwirksamkeit und der Sinnerfahrung

Zeiten der Selbstbestimmung

Soziale Zeiten, Zeiten des Austauschs und der kollegialen Unterstützung

Reflexionszeiten

Zeiten des Ausgleichs

Zeiten der Wertschätzung

Zeitverständnis

Für die Zeit braucht man Zeit

Die Uhr ist nicht die Zeit - Zeit ist kein Gegenstand

Zeit ist nicht knapp - täglich kommt neue nach

Die Zeit ist unsere treueste Freundin. Von der Geburt bis zum Tod weicht sie nicht von unserer Seite

Zeit hat man nicht, man ist sie

Zeit lässt sich nicht sparen

An der Zeit gibt es nichts zu lösen - sie lässt sich nicht in den „Griff“ bekommen

Die Stunden die zählen, sind die Stunden, die nicht gezählt werden



Mehr Zeit zum Lesen!

Time is honey, Oekom

Karlheinz A. Geißler und Jonas Geißler

256 Seiten

ISBN 978-3960060222

15,00 €