



## Zeit managen – Sie sind der Maßstab für die beste Methode

Im Rahmen des Coaching biete ich an, „am Ort des Geschehens“ gemeinsam mit meinen Klienten Ursachen aufzudecken. Die folgenden Tipps entstanden aus meinen Beobachtungen von Klienten an ihrem Arbeitsplatz.

- Auch wenn jemand seine Tage gut plant, z.B. mit der ALPEN-Methode, entsteht Druck, den sie/er sich selbst auferlegt oder ein schlechtes Selbstwertgefühl, wenn das geplante Tagespensum nicht geschafft wird. Fühlt man sich schlecht, reduziert sich die Leistung des Immunsystems, Stresshormone nehmen zu und man wird leichter anfällig für Infekte.
- Es wird gut geplant, doch zu wenig über das Erledigte reflektiert: Was ist gut gelungen, was habe ich geschafft. Loben Sie sich selbst und versuchen Sie ein Gefühl der Zufriedenheit am Ende eines Tages zu bekommen. Dies ist die beste Basis für einen entspannenden Feierabend, gesunden Schlaf und einen guten Start in den Tag am nächsten Morgen.
- Es wird zuviel Zeit verplant. Ideal wäre, nur 60 % der zur Verfügung stehenden Zeit zu verplanen und einfach damit zu rechnen und es anzunehmen, dass die verbleibenden 40 % sich mit Unerwartetem von selbst füllen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die wichtigen und dringlichen A-Aufgaben am Ende eines Tages tatsächlich erledigt haben, steigt immens, wenn Sie sich den nötigen Raum für Unvorhergesehenes und/oder Dringliches freihalten.
- Einige fühlen sich in einer Opferrolle durch die äußeren Umstände: Unerwartetes wird als „Störung“ empfunden, was wiederum Aggression aufbaut und diejenige/denjenigen sich machtlos fühlen lässt. Einige „Störungen“ lassen sich manchmal abstellen, indem man sie vorher eine Zeitlang dokumentiert, analysiert und dann die Rahmenbedingungen ändert. Andere kann man nicht abstellen. Sich bewusst machen, dass sie zum Alltag einer Führungskraft dazu gehören und eigentlich genau der Faktor sind, aus denen man unerwartet Chancen und Potenziale entwickeln kann, ändert oft die Einstellung dazu: Die/derjenige kann sie sogar willkommen heißen.
- Einige verausgaben sich und vergessen dabei, dass die eigenen Ressourcen wieder aufgefüllt werden müssen. Tut man das nicht, steuert man schleichend und beständig darauf zu, auf einmal völlig ausgebrannt zu sein. Wie lassen sich Ressourcen auffüllen? Indem Sie gut für sich sorgen, sich gesund ernähren, sich täglich eine „stille“ halbe Stunde nehmen, die Sie ganz nach Lust und Laune verbringen können. Indem Sie täglich einen persönlichen Kontakt pflegen. Für genügend Bewegung muss nicht ein Fitness-Studio oder eine bestimmte Sportart ausgeübt werden. Zügiges Gehen für 30 Minuten im Freien ist bereits eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Probieren Sie es aus: Sollten Sie nach einer Lösung für ein bestimmtes Problem suchen oder Sie brauchen noch eine zündende Idee, machen Sie diesen Spaziergang. Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich auch der Geist.
- Entspannung findet man nicht nur durch regelmäßige Meditation. Bereits kurze Achtsamkeitsübungen, zum Beispiel zwei Minuten lang die Augen schließen und dabei jeweils auf 4 Sekunden ein und auf 4 Sekunden ausatmen, beruhigen.
- Jeder Mensch ist anders. Manche Klienten nehmen sich Kollegen zum Vorbild und sind frustriert, wenn sie nicht schaffen, was dem anderen mit Leichtigkeit zu gelingen scheint. Haben Sie Geduld mit sich, nehmen Sie sich in Ihrer Einzigartigkeit an und versuchen Sie Verschiedenes, um das heraus zu finden, was IHNEN wirklich gut tut.