

**Prof. Dr. Lothar Seiwert,  
CSP**

***Mehr Zeit für Sie.  
Das neue  
Zeitmanagement***



**Simplify Your Time**

Prof. Dr. Lothar Seiwert  
09. Februar 2011

 **projectplace.**

## Till Eulenspiegel



*„Wenn Ihr Euch weiter so beeilt,  
braucht Ihr einen halben Tag...“*



## Hetz-Krankheit – Hurry Sickness

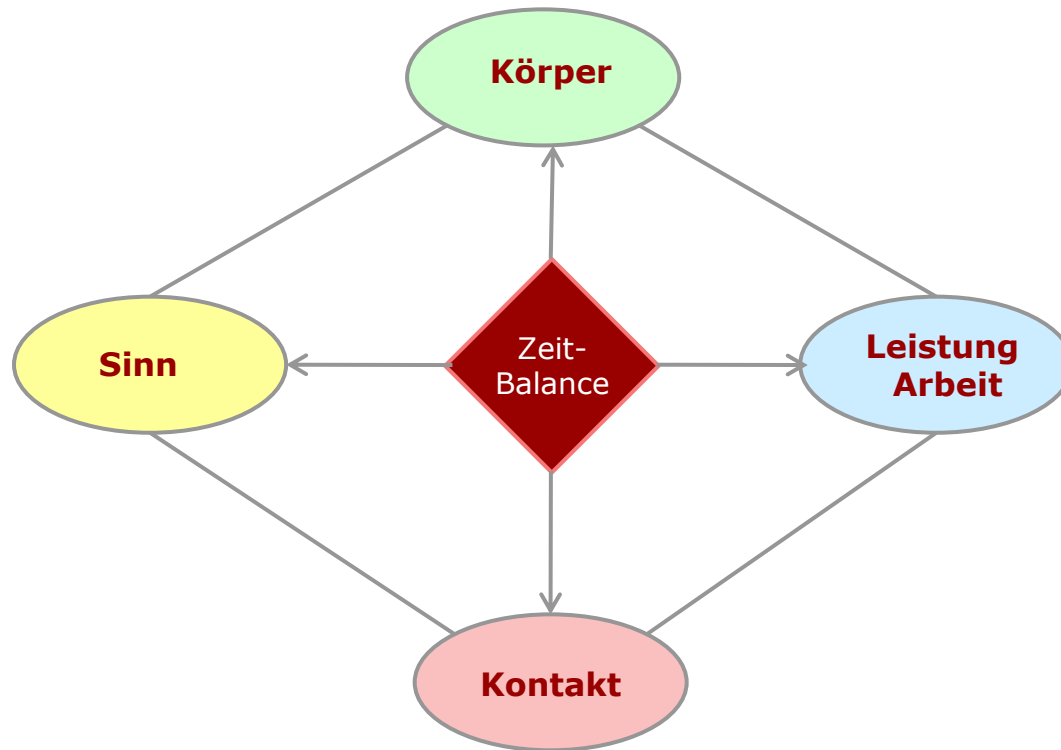


## Noch mehr Zeit im Büro?



## Modell

### Work-Life Balance





**Simplify Time-Strategie 1:**  
**Zeit-Balance statt Burn-out**

## Schlüssel zum Erfolg:

### Work-Life Balance

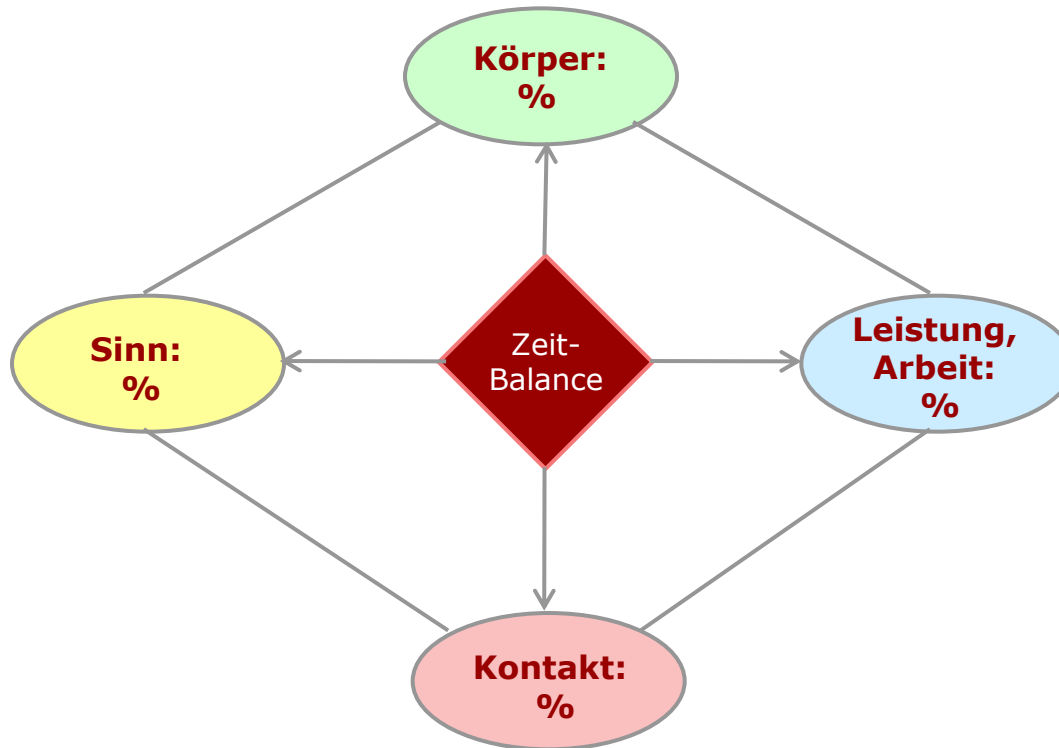


#### Balance aller vier Lebensbereiche

- Körper, Gesundheit, Fitness
- Leistung, Arbeit, Karriere, Geld
- Kontakt, Freunde, Familie
- Sinn, Zukunft, Erfüllung

## Übung:

### Persönliche Time-Balance



Was planen Sie mehr:

Ihre **Lebenszukunft** oder den nächsten **Urlaub?**





## **Simplify Time-Strategie 2:**

### **Visionen und Lebenssinn**

**Persönliches Mission Statement:**  
**Dem Leben Sinn und Richtung geben.**



**Der radikalste Weg:  
Eigene Grabrede schreiben**



## Die Vier „L“ in Ihrem Leben












## **Simplify Time-Strategie 3:**

### **Das 7-Hüte-System**

## Zeitprobleme:





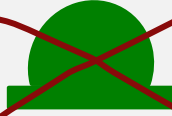




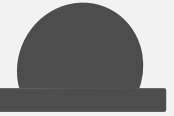

### Zu viele Hüte gleichzeitig



 Vater	 Ehemann	 Redakteur
 Nachbar	 Betriebsrat	 Seminar- leiter
 Kirchen- vorstand	 Chor- mitglied	 Eltern- beirat
 Sportclub	 Freund	

Reduzieren Sie die Lebenshüte auf **maximal sieben**.



 Vater	 Ehemann	 Redakteur
 Nachbar	<del> Betriebsrat</del>	<del> Seminar- leiter</del>
<del> Kirchen- vorstand</del>	 Chor- mitglied	<del> Eltern- beirat</del>
 Sportclub	 Freund	



## **Simplify Time-Strategie 4:**

**Lassen Sie los**

**Weiter nach oben?**



**Ballast abwerfen!**

## Wochenkompass:

Auf die **wichtigen** Dinge in Ihrem Leben **konzentrieren**.

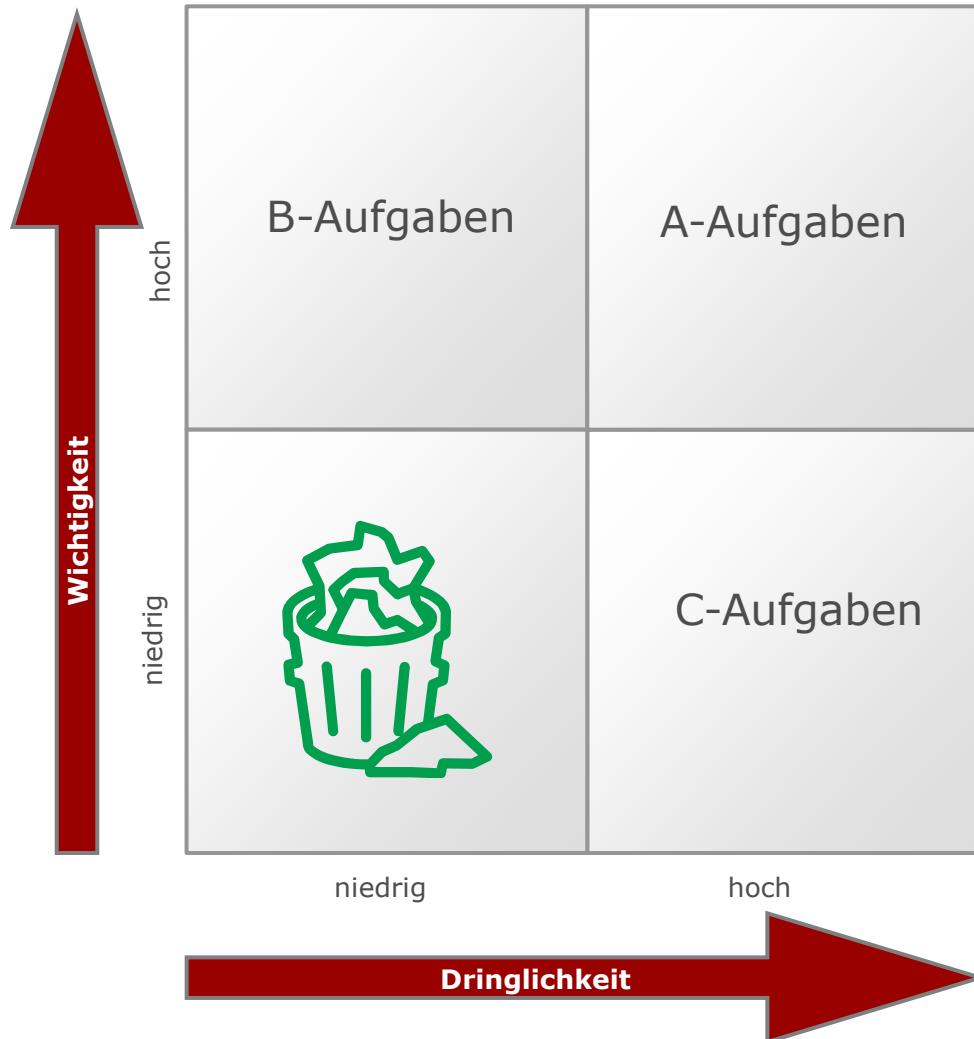




## **Simplify Time-Strategie 5:**

**Vom Dringenden  
zum **Wichtigen****

## Ursache für geringe Effektivität: das Diktat der Dringlichkeit.



Konzentration auf die eigenen Ziele **leidet!**

Der »**Pizza-Taxi**«-Effekt:  
**Dringlichkeit** statt **Wichtigkeit**



# Planen Sie pro-aktiv **Zeitfenster mit sich selbst!**

The screenshot shows a calendar application interface. On the left, there are navigation options for months (August 2010, September 2010) and a list of calendar elements. The main area displays a weekly view for September 2010, with a detailed task list for the week of September 9th to 15th. The tasks are organized by day and time slots.

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch
30. Aug	31	1. Sep	
9	10	11	
<b>Roll-out NV webinar</b>			
09:30 10:00 Massentes	10:00 11:00 JF Marketi	11:00 12:00 Nachfass-1	
15:00 16:00 Updated: v	13:00 14:00 Marketing	15:30 16:00 Abstimmu	
15:00 16:00 Updated: v	15:30 16:00 Free - TelK		
	17:00 18:00 Company I		
6	7		
<b>Übersetzung der ppt-Slides:</b>			
13:00 14:00 Webinar			
13:00 14:00 test raum;			
16:30 16:45 Meet & gr			
6-12. Sep	16	17	18
<b>dmexco - Launch NV \</b>			
09:00 11:30 Schreiben	08:30 12:00 Puffer: für	14:00 15:00 Crew-Brief	
11:30 12:30 Moderato	15:00 15:30 Versand d	15:30 16:00 Training &	
12:30 14:00 Präsentati			
14:30 15:00 Webinarw			
15:00 16:00 Ablaufplar			
23	24	25	
<b>Newsletter Versand</b>			
08:30 09:30 1 h vorm V	09:30 10:30 W1 - Dani	11:00 12:00 W2 - Dani	
09:30 10:30 W1 - Fisch	12:30 17:00 Expertenw		
11:00 12:00 W2 - Fisch	14:00 15:00 W3 - Dani		
18:00 00:00 Wir feiern	15:30 16:00 Abstimmu		





## **Simplify Time-Strategie 6:**

### **Life's Big Rocks**

**Der Weg zum Erfolg:**

**»Put the Big Rocks in First!«**



## Wochenkompass:

Auf die **wichtigen** Dinge in Ihrem Leben **konzentrieren**.



## Big Rocks:

Zeit für Fitness





## **Simplify Time-Strategie 7:**

**Mein wichtigster Tipp!**

**First Things First:**  
**Eat That Frog!**



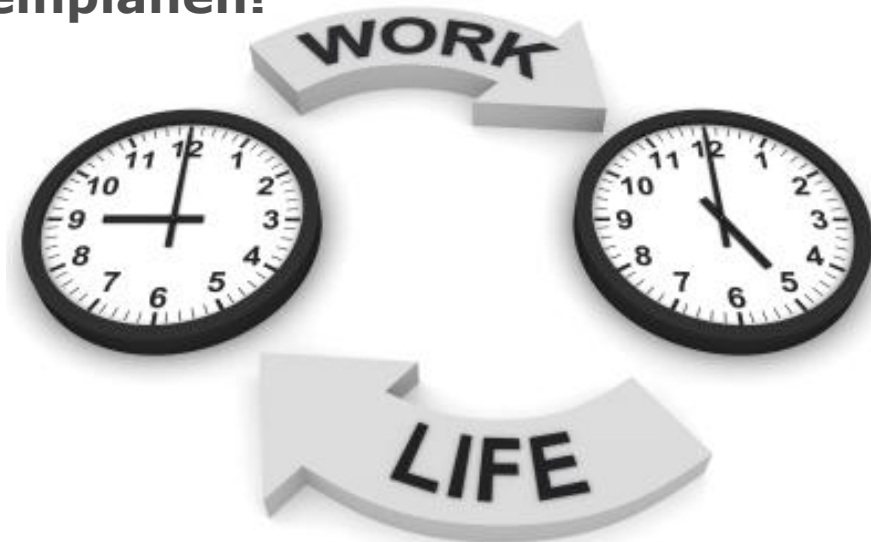


## **Simplify Your Time:**

### **Summary**

## Summary

- Zeit-**Balance** in **allen** vier Lebensbereichen
- Konzentration auf max. 7 **Lebenshüte**
- Lassen Sie los = **weniger** ist mehr!
- **Wichtigkeit** geht vor Dringlichkeit (Hetz-Krankheit!)
- Die **großen** Kiesel-Steine **zuerst** einplanen!





[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

- **kostenloser wöchentlicher Newsletter:**
  - jede Woche ein Tipp für einen Lebensbereich
  - 1 Minute lesen = 1 Woche in Balance
- **Follow me on [twitter.com/Seiwert](https://twitter.com/Seiwert) - [twitter.com/TimeTip](https://twitter.com/TimeTip)**
- **Connect with me on Facebook: [Lothar Seiwert](#)**

**Los geht 's! Erstellen Sie nun Ihre eigene  
Zeitmanagement-Strategie ...**



## **Erstellen Sie nun Ihre persönliche Zeitmanagement-Strategie ...**

Fangen Sie doch gleich am Arbeitsplatz an und sparen Sie Tag für Tag wertvolle Zeit, z. B. mit dem Projektplanungs-Tool von Projectplace...

**Projectplace kostenlos testen:**

**<http://www.projectplace.de/produkte-und-services/Team-Edition-Trial/>**