



## Zeitmanagement

**Zeitmanagement ist Unsinn.**

**Sie können die Zeit nicht managen - nur Ihr Verhalten!**

**Ein kluges Zeitmanagement gibt Ihnen dennoch mehr Zeit für sich**

**Was versteht man unter Zeitmanagement?**

Zeitmanagement ist die Kunst, seine Zeit optimal zu nutzen. Zeitmanagement beschäftigt sich mit den Problemen, die eine hohe Anzahl von Aufgaben, Terminen etc. mit sich bringen, wenn die zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist.

**Warum geht es primär?**

Beim Zeitmanagement geht es primär darum, ein solides Selbstmanagement zu betreiben, so dass Sie anschliessend in der Lage sind, Ihre Zeit optimal für sich zu nutzen.

Das bedeutet, dass Sie wissen, womit Sie ihre kostbare Zeit verbringen und so die für Sie wirklich wichtigen und wesentlichen Dinge konsequent

zuerst tun. Selbstmanagement – Strategien, mit welchen sie ihre Gewohnheiten analysieren und Zeitfresser erkennen, erlernen sie schnell und gezielt im Coaching. Ebenso wie die notwendige Selbstdisziplin und die Kunst, Prioritäten zu setzen.

**Was ist Ihr Gewinn?**

Durch ein gezieltes Zeitmanagement gewinnen Sie mehr Zeit, die Sie frei nutzen können. Sie geraten weniger unter Zeitdruck und in Stresssituationen, die längerfristig an Ihre Substanz gehen. Ein effektives Zeitmanagement hilft Ihnen also nicht nur dabei, Zeit zu gewinnen, sondern es unterstützt Sie auch darin, die wirklich wesentlichen Dinge effizienter zu erledigen.

So schaffen Sie sich mehr Freiraum für Erholung, für Möglichkeiten, neue Energie zu tanken, Hobbys oder andere Vorhaben, die Ihnen wichtig sind. Sie gewinnen klar an Lebensqualität durch Mental Balance.