

# Therapeutische Ezzes gegen die Zeitnot

## Zeitmangel ist im Berufsalltag oft ein unliebsamer Begleiter

Wenn am Ende der Zeit noch zu viel Arbeitstag übrig bleibt, ist es höchste Zeit für eine Gegenstrategie. Als beste Motivation für Zeitmanagement gilt, die gewonnene „Frei“-Zeit sinnvoll nutzen zu können.

„Heutzutage wird viel von einer stetig zunehmenden Geschwindigkeit des Lebens und einer damit im Zusammenhang stehenden Überforderung des Individuums gesprochen“, sagt Viktoria Hausegger, Spezialistin für Ärztemarketing in Wien. Genau hier setzt modernes Zeitmanagement an. Ob Befürworter oder Gegner von Zeitmanagement-Konzepten – „dies ändert nichts an der Tatsache, dass Zeit als kostbare Ressource gilt, mit der hauszuhalten ist“, so Hausegger.

Im Beruf soll Zeitmanagement dabei helfen, sinnvoll zu planen,

Prioritäten zu setzen und Zeitverschwendung zu vermeiden. „Gutes Zeitmanagement ist eine der Schlüsselqualifikationen für Motivation und Erfolg“, meint Hausegger. „Mit dem optimalen Zeitmanagement eröffnen Sie sich Chancen, die eigenen Fähigkeiten und die der Mitarbeiter besser einsetzen zu können.“ Wer bereit sei, an sich selbst zu arbeiten, werde bereits nach kurzer Zeit erste Erfolge erzielen und mehr Zeit für das Wesentliche haben.

„Der bewusste Umgang mit Zeit im Beruf lässt sich durchaus erler-

nen“, so Hausegger. Bevor allerdings effektives Zeitmanagement ernst genommen wird, sollte eine Frage beantwortet werden, die auf den ersten Blick etwas paradox klingt: „Will ich überhaupt mehr Zeit haben?“

### Was tun mit mehr Freizeit?

Menschen, die scheinbar ständig unter Stress stehen, von einem Termin zum nächsten hetzen, wirken wichtig und gefragt; sie selbst fühlen sich bedeutend und gebraucht. Zeitmanagement soll auch mehr Zeit für sich selbst bringen. „Deshalb sollte man sich ehrlich fragen, ob und wie man diese Zeit überhaupt zu nutzen wüsste“, rät Hausegger.



**Viktoria Hausegger**  
mehr.wert. für ärzte und  
apotheker, Tel. 0664/4601635  
office@mehrwertmarketing.at  
www.mehrwertmarketing.at

>>> Zeitmanagement kann helfen, effektiver zu arbeiten. Es soll aber nicht in eine Spirale immer höherer Arbeitsgeschwindigkeit münden. <<<

„Wozu das Ganze?“ ist eine weitere wichtige Überlegung. Um mehr arbeiten zu können? „Nicht nur das“, erklärt Hausegger. „Schließlich hat Zeitmanagement das Ziel, die Leistung zu steigern – und nicht die Arbeit. Zeitmanagement kann helfen, effektiver zu arbeiten. Es soll aber nicht in eine Spirale immer höherer Arbeitsgeschwindigkeit münden.“ Modernes Zeitmanagement entdeckt auch die Langsamkeit. Am Ende muss das Arbeitsergebnis stimmen. Eine dauerhaft gute Leistung benötigt Auszeiten, Freizeit und Zeirituale.

### Zeitmanagement ist vor allem Selbstmanagement

Welche Strategien und Techniken auch immer im Umgang mit der Zeit zur Anwendung kommen, hat es doch stets damit zu tun, „wie man sein Leben organisiert“, betont Hausegger. „Damit ist Zeitmanagement eigentlich Selbstmanagement.“ Doch das beste Selbstmanagement nütze nichts, wenn es den Arbeitsabläufen im Team zuwiderlaufe.

Zu einem gelungenen Zeitmanagement gehört deshalb Flexibilität, es erfordert soziale Kompetenz und ist ohne andere Aspekte, wie Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen und kommunikative Begabung, nichts wert. Gute Zeitplanung heißt, Entscheidungen klar und bewusst zu treffen. „Ziel dabei ist menschliches Maß und nicht Perfektion“, gibt Hausegger zu bedenken. Es gelte, eine gute Balance zwischen effizientem, straffem Arbeiten und kreativer Muse zu finden.

### Konzentration auf das Wesentliche ermöglichen

Durch systematisches Zeitmanagement kann viel Zeit gewonnen werden. „Zeit für Dinge, die einem wirklich wichtig sind“, so Hausegger. „Zudem erreicht man durch Zeitplanung eine Konzentration auf das Wesentliche. Aufgaben werden somit effizienter und effektiver bearbeitet.“ Schließlich trage es dazu bei, Probleme und Hindernisse frühzeitig zu erkennen, so dass Abweichungen meist mit geringem Aufwand zu korrigieren sind.

Ausgefeilte Arbeitstechniken beeinflussen die Leistungsfähigkeit, vermindern den Leistungsdruck, erhöhen die Produktivität und damit den Erfolg. „Wer damit vertraut ist“, so Hausegger, „wird nach und nach immer mehr Zeit für Aktivitäten übrig haben, die Spaß machen und für die man bisher immer zu beschäftigt war.“