



© Les Cunliffe - Fotolia.com

Zeitmanagement

Wer kennt nicht die Klagen über „zu wenig Zeit“ und „zu viel Stress“?

Zeitnot ist für viele zum alltäglichen Bestandteil beruflichen Tuns geworden. Heutzutage wird viel von einer immer größer werdenden Geschwindigkeit des Lebens und einer hiermit im Zusammenhang stehenden Überforderung des Individuums gesprochen. Genau hier setzt das Zeitmanagement an. Man mag Befürworter oder Gegner desjenigen sein. Dies ändert nichts daran, dass Zeit eine kostbare Ressource ist, mit der hauszuhalten ist. Die Zeit optimal zu nutzen wünscht sich jeder, im Beruf soll

Zeitmanagement dabei helfen, sinnvoll zu planen, wichtiges von dringendem zu unterscheiden, Prioritäten zu setzen und Zeit-“Verschwendung“ zu vermeiden.

Will man überhaupt mehr Zeit?

Gutes Zeitmanagement ist eine der Schlüsselqualifikationen für Motivation und Erfolg. Mit dem optimalen Zeitmanagement eröffnen Sie sich Chancen, Ihre Fähigkeiten und die Ihrer Mitarbeiter besser einzusetzen

zu können. Wer bereit ist, an sich selbst zu arbeiten, wird bereits nach kurzer Zeit erste Erfolge im Umgang mit Ihrer Zeit erzielen. Damit Sie mehr Zeit für das Wesentliche haben – unabhängig davon was das für Sie ist. Ein bewusster Umgang mit Zeit im Beruf lässt sich erlernen.

Bevor Sie jedoch effektives Zeitmanagement betreiben können, müssen Sie sich eine Frage stellen, die auf den ersten Blick etwas paradox klingt. Wollen Sie überhaupt mehr Zeit haben? Menschen, die scheinbar

ständig unter Stress stehen, die von einem Termin zum nächsten hetzen, wirken wichtig und gefragt, sie selbst fühlen sich bedeutend und gebraucht. Zeitmanagement soll Ihnen mehr Zeit verschaffen, auch für sich selbst. Fragen Sie sich ehrlich, ob und wie Sie diese überhaupt zu nutzen wüssten.

Das moderne Zeitmanagement entdeckt die Langsamkeit

Zunächst muss Ihnen klar sein: Zeitplanung braucht Zeit. Viele Ärzte meinen, keine Zeit für eine ordentliche Zeitplanung zu haben. Dies ist jedoch nur sehr kurzfristig gedacht. Denn schließlich verkürzt sich durch eine sorgfältige Zeitplanung der erforderliche Arbeitsaufwand. Gleichzeitig wird sich häufig auch die Qualität der erzielten Ergebnisse deutlich verbessern.

Wozu das Ganze? Um mehr arbeiten zu können? Nur teilweise. Schließlich hat Zeitmanagement das Ziel, die Leistung zu steigern und nicht die Arbeit. Zeitmanagement hilft, effektiver zu arbeiten. Es soll aber nicht in eine Spirale immer höherer Arbeitsgeschwindigkeit münden um möglichst viel Arbeit in möglichst wenig Zeit



© Denief - Fotolia.com

zu erledigen. Das moderne Zeitmanagement entdeckt die Langsamkeit. Am Ende muss das Ergebnis der Arbeit stimmen. Eine dauerhaft gute Leistung benötigt Auszeiten, Freizeit und Zeirituale.

Balance zwischen Arbeit und Muße

Welche Strategien und Techniken man auch immer im Umgang mit seiner Zeit verfolgt bzw. anwendet, hat es doch stets damit zu tun, wie man sein Leben „organisiert“. Damit ist Zeitmanagement eigentlich Selbstmanagement. Wichtig ist es, den eigenen Standpunkt und die eigenen Ziele zu überprüfen, auch auf lange Sicht.

Das beste Selbstmanagement nützt nichts, wenn es den Arbeitsabläufen im Team zuwiderläuft. Zu einem gelungenen Zeitmanagement gehört deshalb Flexibilität, es erfordert soziale Kompetenz und ist ohne andere „Soft Skills“ wie Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen und kommunikative Begabung nichts wert. Gute Zeitplanung heißt, Entscheidungen klar und bewusst zu treffen. Das Ziel dabei ist menschliches Maß und nicht Perfektion! Es gilt, eine gute Balance zwischen effizient-straffem Arbeiten und kreativer Muße zu finden.

Auswirkungen eines guten Zeitmanagements können sein:

- Mehr Übersicht über anstehende Arbeiten und die Schaffung von klaren Prioritäten
- Mehr Freiraum für Kreativität
- Stressabbau und -vermeidung
- Mehr Freizeit und sinnvollere Freizeitgestaltung

Durch systematisches Zeitmanagement können Sie sehr viel Zeit gewinnen - Zeit, die für Dinge zur Verfügung steht, die Ihnen wirklich wichtig sind. Was das konkret ist, müssen Sie selbst festlegen! Zudem erreichen Sie durch Zeitplanung eine Konzentration auf das Wesentliche. Aufgaben werden somit effizienter und effektiver bearbeitet. Probleme und Hindernisse lassen sich dann schon frühzeitig erkennen, so dass Abweichungen schon mit geringem Aufwand zu korrigieren sind. Ausgefeilte Arbeitstechniken beeinflussen also unsere Leistungsfähigkeit, vermindern den Leistungsdruck, erhöhen unsere Produktivität und damit unseren Erfolg. Sie haben nach und nach auch immer mehr Zeit „übrig“ – nutzen Sie die für Dinge, die Ihnen Spaß machen und für die Sie bisher immer zu beschäftigt waren.

mehr.wert.

für ärzte und apotheker
marketing, das gezielt bewegt.

www.mehrwertmarketing.at

- Professionelles Marketing für die Arztpraxis – gezielt und effektiv
- Seminare, Workshops und Schulungen für das erfolgreiche Unternehmen Arztpraxis

20.10.2012 Graz, Steirische Akademie für Allgemeinmedizin
09./10.11. + 01.12.2012 Wien, Kanzlei Leonhart & Leonhart

Geförderter Kompaktlehrgang „Die professionelle Arzt-Assistentin“

Das zuverlässige Erfolgsrezept für Ihr Praxisteam: 2 ½ Tage, die sich auf alle Fälle lohnen

Förderung von 60%–70% der anerkannten Kurskosten möglich!
+ 5% Sonderbonus für Leser der **ÄRZTE KRONE**

Lehrgangsinhalte des 5-teiligen Kompakttrainings:

- ✓ Kommunikation + Telefon – Visitenkarte Ihrer Ordination; der erste Eindruck zählt (2-teilig)
- ✓ Der erfolgreiche Umgang mit schwierigen Patienten – Konflikte meistern, Konflikte nutzen!
- ✓ Zeit und Persönlichkeit – Typgerechtes Selbstmanagement im Alltag
- ✓ Souveränes Auftreten – beeindruckend mit Patienten umgehen

Förderung + Rabatt nutzen und rasch anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl sichert hohe **Betreuungsqualität**. Kosten ohne Förderung + Rabatt: 995 Euro/TeilnehmerIn
Unverbindliche Informationen und/oder Anmeldung: Tel.: +43(0)664/460 16 35
Viktoria Hausegger, mehr.wert für ärzte und apotheker, Wien

office@mehrwertmarketing.at; www.mehrwertmarketing.at



VIKTORIA HAUSEGGER
mehr.wert.
für ärzte und apotheker.
marketing, das gezielt bewegt.
Tel.: 0664/460 16 35
office@mehrwertmarketing.at
www.mehrwertmarketing.at