

# **Zeitmanagement, Arbeits- und Lerntechniken**

## **Ein Leitfaden für Studium und Praxis**

- Inklusive Kapitel zum Thema Selbstführung und Selbstmanagement
- Konzept zur persönlichen Motivation
- Gezielte Buchtipps bei den einzelnen Kapiteln
- 27 Übungen und Fallstudien

4., aktualisierte Auflage

Stand: August 2020

VON

Hon.-Prof. (FH) Mag. Dr. Christian Kreidl

UNTER MITARBEIT VON

Prof. (FH) Mag. Dr. Thomas Wala

Mag. Ingrid Niehsner

Mag. Tatjana Planer



# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil A: Zeitmanagement</b> .....	<b>1</b>
<b>Persönliche Vision und Ziele</b> .....	<b>1</b>
Grundlagen des Zeitmanagements .....	1
Zeitanalyse .....	3
Ziele und Zielsetzung .....	4
Lebensvision und Ziele .....	5
Work-Life Balance .....	6
<b>Techniken und Prinzipien des ZM</b> .....	<b>7</b>
Schriftliche Zeitplanung .....	7
ALPEN Methode der Zeitplanung .....	8
Das Pareto Prinzip .....	10
Planen nach dem Eisenhower Prinzip .....	11
Der Weg zum Wesentlichen.....	13
Der 25.000 \$ Tipp .....	14
Leistungskurve und Spitzenzeiten.....	15
Die stille Stunde .....	16
Zeitplanungstools optimal einsetzen .....	17
Zeitmanagement mit Outlook unterstützen .....	18
<b>Strategien gegen Zeitdiebe</b> .....	<b>22</b>
Grundsätzliche Tipps.....	22
Tipps für mehr Zeitintelligenz.....	23
Zeitdieb E-Mail .....	25
Zeitdieb Telefonat .....	28
Internet und Social Media .....	29
Zeitdieb Besprechungen.....	32
Wann brauchen wir eine Besprechung? .....	33
<b>Teil B: Selbstführung</b> .....	<b>35</b>
<b>Sieben Felder der Selbstführung</b> .....	<b>35</b>
Feld 1: Vision & Mission .....	35
Feld 2: Körper, Seele, Geist .....	37
Feld 3: Fähigkeiten & Selbstentwicklung .....	38
Feld 4: Partner, Mitarbeiter und Netzwerk.....	40
Feld 5: Prozesse und Strukturieren .....	42
Feld 6: Projekte und Produkte .....	44
Feld 7: Mehrwert.....	46

<b>Rubikon-Modell der Selbstführung.....</b>	<b>48</b>
Grundidee und Bedeutung des Modells .....	48
Handlungsmodell in 8 Stufen.....	49
<b>Die 7 Wege zur Effektivität .....</b>	<b>53</b>
Der private Erfolg.....	53
Der öffentliche Weg.....	54
Erneuerung .....	55
<b>Teil C: Arbeiten und Lernen.....</b>	<b>56</b>
<b>Stressmanagement und Umgang mit Stress.....</b>	<b>56</b>
Stress und die Wirkung von Stress.....	56
Modell zum individuellen Stressmanagement .....	57
Ursachen und Symptome von Stress.....	59
Entspannung und Anti-Stress Ideen .....	61
Progressive Muskelentspannung.....	62
Streitwert klären .....	63
<b>Konzentration, Motivation und Gedächtnis .....</b>	<b>64</b>
Studienerfolg und Motivation .....	64
Motivatoren .....	65
Gedächtnis.....	71
Konzentration bedeutet .....	72
Der Lernprozess .....	76
Inneres Archiv und lernbare Intelligenz.....	78
Das Lernplateau.....	79
<b>Arbeits- und Lerntechniken .....</b>	<b>81</b>
Mind Mapping.....	81
Mitschreiben / Erstellen eigener Exzerpte .....	83
Effizientes Lesen .....	84
PQ4R Methode.....	85
Den Lerntyp herausfinden? .....	89
Lernen planen.....	91
Kreativität.....	92
Zusammenarbeit in der Gruppe.....	92
Gestaltung einer Selbststudienphase .....	94
Checkliste zum effektiven Lernen.....	96
Umgang mit Prüfungsangst.....	97
Tipps für schriftliche Prüfungen .....	98

Tipps für mündliche Prüfungen.....	99
So lernen Sieger .....	100
<b>Verzeichnis der Einzelquellen (Theorie).....</b>	<b>103</b>
<b>Teil D: Arbeitsteil.....</b>	<b>105</b>
<b>Übungen zum Thema Zeitmanagement .....</b>	<b>105</b>
Übung 1: Mein persönliches Zeitkapital.....	105
Übung 2: Meine persönliche Zeitbalance .....	106
Übung 3: Selbsttest – Mein Zeitmanagement Profil.....	107
Übung 4: Zeitplanung – ein weiterer Tag im Büro.....	113
Übung 5: Morgen- oder Abendmensch.....	114
Übung 6: Leistungskurve und Störkurve .....	116
Übung 7: Planung eines Büroalltages .....	117
Übung 8: Zeitfresser .....	119
Übung 9: 10 Aussagen zum Thema Zeitmanagement .....	120
Übung 10: Musterformular Telefonat.....	121
Übung 11: Wert einer Besprechung.....	122
Übung 12: Fallstudie Wochenplanung.....	123
<b>Übungen zum Thema Selbstführung.....</b>	<b>128</b>
Übung 13: Arbeitsblatt Das Modell der 7 Felder der Selbstführung .....	128
Übung 14: Selbstführung in den 7 Feldern .....	129
Übung 15: Arbeitsblatt zum Rubikon-Modell .....	132
<b>Übungen zum Thema Arbeiten und Lernen.....</b>	<b>134</b>
Übung 16: Checkliste Ordnungssystem.....	134
Übung 17: Progressive Muskelentspannung – Kurzform.....	135
Übung 18: Stressverstärker – Irrationale Ideen .....	137
Übung 19: Motivorenanalyse.....	139
Übung 20: Von den Motivatoren zum motivierenden Lernweg.....	145
Übung 21: Gedächtnis.....	146
Übung 22: Konzentrationsspiele.....	147
Übung 23: Konzentrationsübungen .....	148
Übung 24: Visuomotorik .....	149
Übung 25: Buchstabensalat.....	150
Übung 26: Lerntypentest.....	151
Übung 27: Test Leseleistung .....	153

---

<b>Verzeichnis der Einzelquellen (Übungen)</b> .....	<b>156</b>
<b>Teil E: Fachartikel und Impulstexte</b> .....	<b>157</b>
Ist Zeit eine Ressource?.....	157
Umgang mit Zeitdieben und Zeitfressern.....	160
Kampf dem Sitzungsmarathon.....	164
Umgang mit Störungen und Nein-Sagen.....	170
Tipps, die das Lernen leichter machen.....	174
Büffeln mit Hirn.....	177
Outsmarting IQ.....	180
<b>Anhang</b> .....	<b>182</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>182</b>
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b> .....	<b>185</b>