

# Checkliste Zeitmanagement

Montag, 18. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Montag, 7. April 2008

## Zeitmanagement Checkliste

Nachdem Sie wissen, womit Sie Ihre Zeit verbringen und wo Sie Änderungen vornehmen wollen, gilt es diese in die Tat umzusetzen. Folgende Schritte sind dabei wesentlich:

- \* Setzen Sie Prioritäten.
  - \* Planen Sie richtig: Nicht zu viel, nicht zu wenig.
  - \* Arbeiten Sie an unerwünschten Gewohnheiten und geben Sie sie schließlich ganz auf.
  - \* Optimieren Sie Ihr Schlaf- und Erholungsverhalten.
  - \* Vermeiden Sie voraussehbare häufige und unerwünschte Unterbrechungen und Störungen.
  - \* Steuern Sie Ihren Medienkonsum wie Internet, E-Mails, TV, setzen Sie Zeitgrenzen.
  - \* Nutzen Sie elektronische Systeme zur Zeitkontrolle.
  - \* Überprüfen Sie geplante Verhaltensveränderungen und Verstärken Sie diese durch Belohnungen.
- Einige dieser Punkte werden nachfolgend näher beschrieben.