

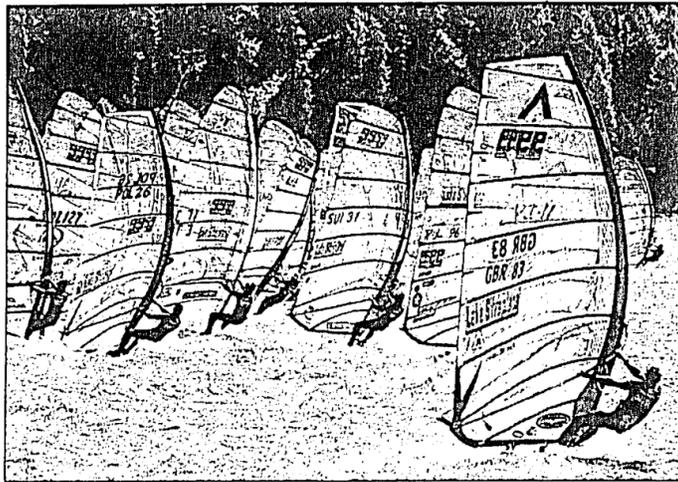
Beherrsche ich mein Zeitmanagement?

Zeitmanagement bedeutet, die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Nicht wie der Wind weht ist entscheidend, sondern wie die Segel gesetzt werden.

Zeitmanagement beschäftigt sich mit der Kunst, seine Zeit optimal zu nutzen. Die wichtigsten Ansatzpunkte dazu sind die Zeit optimal zu planen, Prioritäten zu setzen und «Zeitfresser» zu eliminieren. Man unterscheidet deshalb verschiedene Haupt- und Nebendisziplinen des Zeitmanagements. Häufig wird Zeitmanagement auch synonym mit dem Begriff Arbeitsmethodik gebraucht. Zeitmanagement wendet sich in erster Linie an Menschen mit unstrukturierter Arbeitsweise, also Menschen, die nicht als Sachbearbeiter immer wieder dasselbe tun, sondern beispielsweise als Führungskraft oder bei Projektarbeit immer wieder andere Tätigkeiten haben, die sich also an Zielen und Terminen orientieren müssen.

Optimale Zeitplanung

Kernstück des Zeitmanagements ist die optimale Planung der Zeit. Dazu benutzt man üblicherweise ein Zeitplanbuch. Wer häufig am PC arbeitet,



Die Zeit ist wie der Wind: richtig genutzt, bringt sie uns an jedes Ziel.

Bild Keystone

findet ein besonders gutes Organisationsmittel in Microsoft Outlook oder Lotus Organizer, Programme, die ein Zeitplanbuch im PC abbilden und um viele wertvolle Funktionen ergänzen.

Zweck des Zeitplanbuchs ist es, schriftlich und lückenlos seine langfristigen Ziele in immer handlichere Portionen zu zerteilen. So kommt man, ausgehend beispielsweise von einem Jahresplan, auf Monats-, Wochen- oder Tagespläne. Welche dieser Fristen man überhaupt

in Anspruch nimmt, hängt von der Situation und den Gewohnheiten des Einzelnen ab.

Jede Aufgabe versteht man mit einer Priorität. Normalerweise genügt die Unterscheidung in drei Prioritäten, also eine niedrige, eine mittlere und eine hohe Priorität. Grundsätzlich werden die Aufgaben mit hoher Priorität zuerst angepackt, völlig unabhängig davon, wie unangenehm sie sind oder wie viele unwichtige Aufgaben gleichzeitig anstehen. Ziel dieses Prin-

zips ist es, die Konzentration der Kräfte auf das Wesentliche zu reduzieren. Wer streng nach Prioritäten vorgeht, ist stets sicher, dass er an seiner wichtigsten Aufgabe arbeitet. Selbst wenn man sein Tagespensum nicht erledigen kann, so ist man sich doch sicher, wenigstens die wichtigsten Ziele erreicht zu haben und nicht die Zeit mit irgendwelchen nebensächlichen Lieblingsaufgaben verdröckelt zu haben.

Tip: Orientieren Sie Prioritäten an Ihren Zielen und nicht nur an den Notwendigkeiten des Tagesgeschäfts!

Störungen beseitigen

Die dritte Säule des Zeitmanagements ist die systematische Beseitigung von Störungen des Arbeitsablaufs. Methodisches Arbeiten wird nicht nur durch äussere Störungen eingeschränkt. Es sind vor allem die inneren Störungen und Schwächen wie Unlust, Schwatzhaftigkeit, Tagträume, Scheinarbeit, Übermüdung und dergleichen, die uns besonders viel Zeit rauben. Zeitmanagement bietet im Wesentlichen zwei Antworten auf diesen Problemkreis: Viele innere Störungen wie etwa Tagträumen werden gleichzeitig eliminiert, wenn es uns gelingt, uns stärker zu motivieren. Gerade dazu wiederum ist das Gefühl besonders wichtig, gerade an der

wichtigsten anstehenden Aufgabe zu arbeiten. Auch das Streichen einer Aufgabe aus dem Zeitplanbuch, wenn sie endlich erledigt ist, bedeutet in der Summe vieler Aufgaben ein beträchtliches Erfolgserlebnis und eine beachtliche Motivation.

Die zweite Antwort ist die systematische Störungsbeseitigung. Störungsbekämpfung beginnt stets mit einer Phase der Selbstbeobachtung. Man wertet aus, welche Störungen vorliegen, zählt sie auf und gewichtet sie. So kommt man nach einigen Tagen systematischer Auswertung zu einem klaren Eindruck, wo tatsächlich die meiste Zeit für Störungen verloren geht. Sind die Störungen erst einmal bekannt, dann sind die Gegenmassnahmen in der Regel leicht zu finden. Wichtig ist, diese Massnahmen zu beschliessen, sie schriftlich zu formulieren und in die Zeitplanung zu übernehmen.

Miki Gosztonyi, Erwachsenenbildner, hat langjährige Seminarerfahrung sowohl im Persönlichkeitsentwicklungs- wie auch im EDV-Bereich. Er führt ab 28. Oktober 2002 eine Abend-Seminarreihe zum Thema Zeitmanagement durch. Anmeldung unter: Signal Kommunikation + Training Teggia da Girintschë, 7404 Feldis Telefon 081 630 11 40, www.signal.ch

ELCOTHERM

Mit Ihnen im Team arbeiten wir besser!

ELCOTHERM AG, das führende Schweizerunternehmen im Bereich Wärmeerzeugung und Gebäudetechnik, sucht mit Arbeitsort in Vilters SG einen engagierten

Sachbearbeiter als Flotten-Betreuer

Sie kalkulieren und bestellen die notwendigen Servicewagen und Fahrzeuge. Die Ausrüstung der Servicewagen, die Beschriftung und Zuteilung der Benzinkarten, die Fahrzeugabholung und -ablieferung sowie deren Reinigung fallen ebenso in Ihr Aufgabengebiet. Sie nehmen die administrative Abwicklung zwischen internen Stellen, Versicherungen und Strassenverkehrsämtern vor. In Ihnen finden unsere Mitarbeiter, Fahrzeughersteller, Lieferanten und Garagisten die kompetente Ansprechperson für alle Belange in Bezug auf unsere Flottenbetreuung.

Eine abgeschlossene Berufslehre als Automechaniker, Carrosseriespengler o.Ä. mit Erfahrungen im kaufmännischen Bereich sowie mit Führerausweis B sind die Voraussetzungen für diese nicht alltägliche Stelle. Sie sind längere Fahrzeiten gewohnt, bringen Französischkenntnisse mit und sind flexibel. Wenn Sie sich zudem durch eine selbständige Arbeitsweise auszeichnen, dann freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Spricht Sie diese vielseitige Herausforderung an? Auf Ihre Bewerbungsunterlagen freuen wir uns.

ELCOTHERM

Gabriela Britt, Personalberaterin
Telefon 081 / 725 26 59
ELCOTHERM AG, Sarganserstrasse 100, 7324 Vilters
g.britt@elcotherm.ch

Weitere Stellenangebote unter www.elcotherm.ch

Rätisches Kantons- und Regionalspital
7000 Chur
Leitung Pflegedienst
www.kantonsspital.chur.ch

Für unser Chirurgisches Departement suchen wir per 1. November 2002 oder nach Übereinkunft eine

Pflegeleitung Departement Chirurgie

Das Departement umfasst folgende Bereiche: Viszeral-, Thorax- und Gefässchirurgie, Traumatologie, Handchirurgie, Orthopädie, ORL, Urologie und Neurochirurgie mit 5 Pflegestationen, 140 Betten und 85 Stellen.

Wenn Sie über Berufs- und Führungserfahrung verfügen, motiviert sind eine neue anspruchsvolle Führungsaufgabe zu übernehmen und genauere Angaben über das Aufgabengebiet und unsere Erwartungen erfahren möchten, so nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf.

Für Auskünfte stehen Ihnen gerne zur Verfügung:
- Herr Prof. Dr. med. A. Leutenegger, Chefarzt Departement Chirurgie, Tel. 081 256 62 00
- Herr Heinrich Neuweiler, Leiter Pflegedienst, Tel. 081 256 66 20

Zögern Sie nicht, rufen Sie einfach an.

Geme zeigen wir Ihnen auch das Wirkungsfeld vor Ort und besprechen mit Ihnen das weitere Prozedere.

Schriftliche Bewerbungen senden Sie an den Leiter Pflegedienst, Heinrich Neuweiler, Rätisches Kantons- und Regionalspital, Loestrassse 170, 7000 Chur.
Nr. 15/02
G513-32052

job-online.ch

Dr. beschi Klick für a guati Schtell...

...im grössten elektronischen Stellenmarkt für die Region.

Blut spenden hilft Leben retten

**MEDIZINISCHES ZENTRUM
MEDICAL HEALTH CENTER
BAD RAGAZ**

Für das Medizinische Zentrum mit 20 Ärzten und 40 Therapeuten, spezialisiert im Bereich Orthopädie, Rheumatologie, Innerer Medizin, und Sportmedizin, suchen wir zur Verstärkung unseres Teams

Dipl. Physiotherapeutinnen
Dipl. Physiotherapeuten
(für Aushilfeinsätze auf Std.-Basis)

Mit Ihren Einsätzen unterstützen Sie unser Team bei hoher Auslastung oder an Samstagen und werden dadurch ein wertvolles Physiotherapie-Teammitglied. Schwerpunktmässig behandeln Sie ambulante Patienten, Kur- und Badegäste in Rehabilitation und Prävention in den oben genannten Fachbereichen. Der Vorteil liegt darin, dass Sie nach Absprache zum Einsatz kommen, so dass Sie sich parallel dazu anderen Aufgaben (Familie, Selbständigkeit etc.) widmen können.

Sie bringen eine anerkannte Ausbildung als dipl. Physiotherapeut/in mit SRK-Anerkennung mit und schätzen das Arbeiten mit verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten sowie Selbständigkeit.

Auf Sie wartet eine interessante Aufgabe in einem dynamischen und internationalen Umfeld. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Carmen Zimmermann, Personalbereichsleiterin, freut sich auf Ihre schriftliche Bewerbung mit Foto und beantwortet erste Fragen gerne telefonisch (081 303 27 23) oder per e-Mail (carmen.zimmermann@resortragaz.ch)

Grand Hotels Bad Ragaz AG · Medizinisches Zentrum
CH-7310 Bad Ragaz · Telefon +41 (0)81 303 38 38
Fax +41 (0)81 303 27 21 · www.resortragaz.ch

Samariter
Samariter helfen mit Herz, Kopf und Hand.