

## Vorsicht: Langfinger! Wie Sie Zeitdiebe bekämpfen



Wir wissen es alle, Zeit ist nicht immer gleich lang. 30 Sekunden können wie eine Ewigkeit erscheinen, wenn sie schweigend verbracht werden. Wenn man allerdings ein spannendes Fußballspiel bei der Weltmeisterschaft ansieht, dann vergehen 30 Sekunden wie im Flug. Die gleiche Zeitspanne erscheint uns einmal kürzer und einmal länger zu sein.

Zeit ist Leben, das kontinuierlich und unwiderruflich verrinnt. Wir alle haben im Grunde genug Zeit zur Verfügung, um unser Leben zu meistern, eine Woche hat schließlich 168 Stunden. Doch Zeitdiebe können uns wertvolle Zeit stehlen. Deshalb ist es wichtig, diese rechtzeitig zu erkennen und mit Konsequenz entgegnenzusteuern.

**Zeitdiebe** sind alle Einflüsse von außen, die uns die Zeit rauben. Die „Top 3“ im Geschäftsleben sind:

- 1. Telefon:** Lassen Sie nicht andere Menschen entscheiden, wann sie mit Ihnen sprechen wollen. Lassen Sie Ihre Sekretärin die Nachricht aufnehmen und rufen Sie dann zurück, wenn es sich in Ihren Zeitplan einbinden lässt. Handys kann man ausschalten.
- 2. E-Mails:** Gehen Sie öfter offline. So vermeiden Sie, dass Sie ständig in Ihrer Arbeit unterbrochen werden. Rufen Sie Ihre E-Mails zwei- bis dreimal am Tag zu einem von Ihnen definierten Zeitpunkt ab.
- 3. Meetings:** Oft sind sie zu lange, zu unorganisiert und zu wenig ergebnisorientiert. Legen Sie immer einen Verantwortlichen für ein Meeting fest. Stellen Sie sicher, dass dieser sich im Vorfeld um eine Agenda kümmert, an der man sich orientieren kann. Wichtig ist ebenfalls, das Meeting zeitlich zu begrenzen. Fordern Sie klare Vorgaben, die auch eingehalten werden.

Neben diesen drei „Büro-Klassikern“ gibt es noch weitere Zeitdiebe: Unangemeldete Besuche, abgesagte Termine, schlechte Kommunikation und Information und Computerprobleme, bzw. schlechter Umgang mit der Technik – all dies sind Zeitdiebe, die sich bekämpfen lassen. Der Stau auf dem Weg zu Arbeit ist dagegen ein meist unvermeidbarer Zeitdieb.

### Können Zeitdiebe minimiert werden, ergeben sich folgende Resultate:

- Mehr Freiraum für Kreativität
- Stressabbau
- Mehr Übersicht
- Mehr Freizeit
- Konsequente und systematische Zielerreichung

Zeitmanagement kann man es schaffen, die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen. Der erste Schritt dazu ist eine **Analyse der Situation**. Wer sind meine Zeitdiebe? In welche Zeitfallen tappe ich gerne? Wo kann ich effizienter werden? Ist das Problem einmal erkannt, können Schritte für Schritt **Veränderungsprozesse** eingeleitet werden, um alte, unproduktive Gewohnheiten abzulegen und neue Gewohnheiten anzunehmen.

Alles zum Thema Zeitfallen und Zeitdiebe, sowie zahlreiche Techniken und Tipps zum effizienten Selbstmanagement erfahren Sie im **BEITRAINING® Seminar Priorities Organisation Planning® (POP)** – Effektive Eigenorganisation.

### Zitat des Monats:

„Ist die Zeit das Kostbarste unter allem, so ist Zeitverschwendung die allergrößte Verschwendung.“

(Benjamin Franklin)

### BEITRAINING® ist Partner für die Beraterlounge auf der START Essen

Der Veranstalter der START Messen und **BEITRAINING®** bieten im Rahmen einer Kooperation erstmals eine Berater-Lounge auf der START Essen an. Hier können sich Gründerinnen und Gründer kostenlos von den Experten von **BEITRAINING®** beraten lassen.



Die Berater-Lounge war bereits auf der START Nürnberg ein voller Erfolg. Vor allem das Thema Strategischer Unternehmensaufbau wurde stark nachgefragt. Auch die von **BEITRAINING®** angebotenen Termine zu den Themen Marketing/Vertrieb und Mitarbeiterführung und Rekrutierung waren schnell ausgebucht. Andreas C. Fürsattel, Geschäftsführer von **BEITRAINING® International**, war als Berater vor Ort. „Wir konnten konstruktive Gespräche mit Gründungswilligen führen und Denkanstöße für die Unternehmensplanung geben. Viele Probleme lassen sich im Vorfeld durch effektive Planung vermeiden. Es hat mir Spaß gemacht, Gründerinnen und Gründer dahingehend zu beraten“, so sein Resümee.

Für die START Essen will **BEITRAINING®** das Beraterteam verstärken, um der großen Nachfrage entgegenzukommen. Beratungstermine für die START Essen, die am 24. und 25. September 2010 stattfindet, können Messebesucher online buchen unter:  
<http://www.start-messe.de>



Hirschstettner Str. 89/H8  
A – 1220 Wien  
Tel.: +43-699 19 97 12 50  
Fax: + 43-1 99 71 64 81 1  
austria@bei-training.at  
www.bei-training.at