PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F20

Block 4

- HKT Zielvisualisierung
- Zeitmanagement
- Arbeitstechnik

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung

1

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Programm Block 4
Zeitmanagement und Arbeitstechnik

Gemeinsam

- Begrüssung
- Kurze Einstiegsrunde
- Austausch in 4-er Gruppen
- Einführung Zeitmanagement

Individuelle Weiterarbeit

- Krug-Geschichte
- Arbeitsheft Zeitmanagement / Arbeitstechnik
- Coaching auf Wunsch

2

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Einstiegsrunde

- **1-2 Sätze pro Person – Stimmungsbild in Bezug auf Stress- und Selbstmanagement**
- **Eintrag im Blog von jeder Person**

3

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Austausch zu viert 15’

- **Wie** ist es Ihnen in Bezug auf Stress- und Selbstmanagement in den letzten Wochen **ergangen**?
- Was ist ihr **Ziel und ihr Motto-Ziel**? (Wenn sie es nennen wollen)
- **Welche Schritte** haben Sie in den vergangenen 4 Wochen gemacht in Bezug auf Ihr Ziel?
  Was ist Ihnen gelungen? Was war schwierig?

4

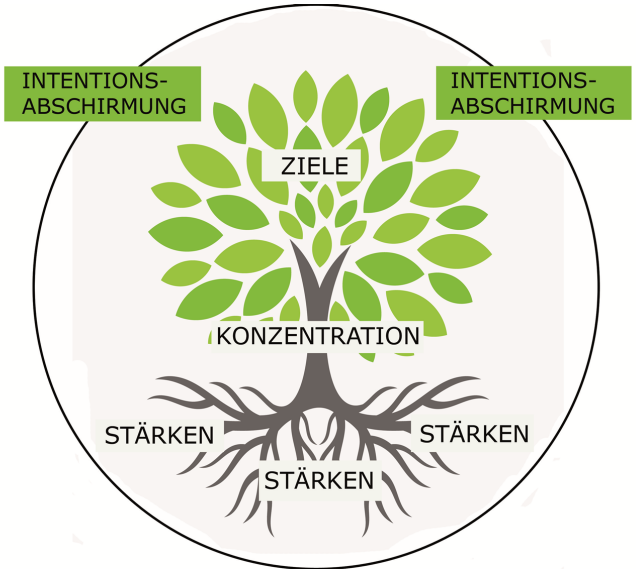
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Neue Website HKT Schweiz

www.hkt-schweiz.ch

5

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



6

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Visualisierung - Phantasiereise

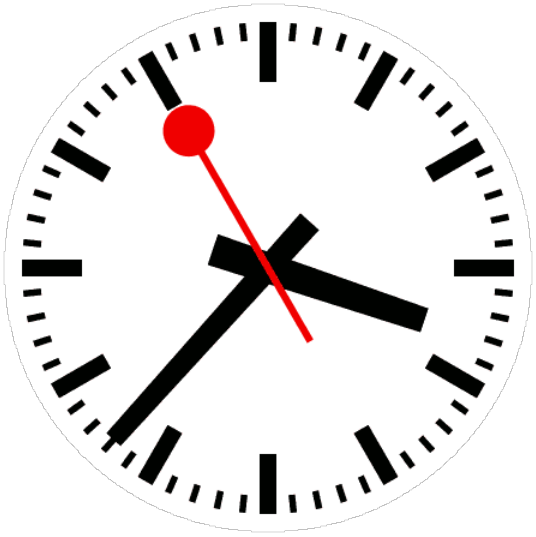
Zielerreichung erleben

Eintragen Arbeitsblatt S. 10

7

7

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



8

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

„Die Uhr schlägt. Alle.“
Stanislaw Jerzy Lec

„Je hektischer wir versuchen, Zeit einzusparen, desto schneller verrinnt sie.“
J.L. Seiwert

9

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

„Nimm dir jeden Tag eine Stunde zur Stille,
ausser wenn Du zu viel zu tun hast,
dann nimm Dir zwei.“

10

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Eine Geschichte …

11

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Gerd Kaluza (2012)

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
1. Lernen – Fachliche Kompetenzen	1. Das Annehmen der Realität	1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)
2. Soziales Netz aufbauen	2. Anforderungen konstruktiv bewerten	2. Geniessen im Alltag
3. Grenzen setzen / sich selbst behaupten	3. Überzeugung in eigene Kompetenz stärken	3. Entspannen und abschalten
4. Selbst- und Zeitmanagement: Sich selbst führen.	4. Stressverstärker entschärfen	4. Sport und Bewegung

12

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Download Anleitung auf Website

13

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Prinzipien für ein gutes Zeitmanagement

- **Klarheit der Ziele**
- **Schriftliche Planung**
- **Konsequenz**
- **Prinzipien / Methoden**

14

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Optimierungsmöglichkeiten für mein Zeitmanagement

Die A-L-P-E-N-Methode (Seiwert, 2011, 36 f.)

A: Aufgaben, Aktivitäten, Termine aufschreiben
L: Länge (Dauer) der Aktivitäten schätzen
P: Pufferzeit reservieren
E: Entscheidungen treffen: Prioritäten, Kürzungen, Delegationsmöglichkeiten
N: Nachkontrolle – Unerledigtes übertragen

15

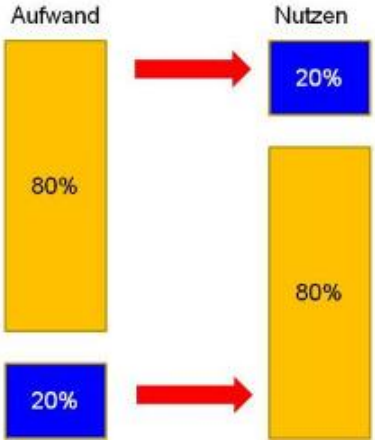
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Prinzipien für ein gutes Zeitmanagement

1. Pareto-Prinzip

Bereits 20% der strategisch richtig eingesetzten Zeit und Energie erbringen 80% des Ergebnisses. Die restlichen 80% erbringen nur noch 20 % des Ergebnisses.

Frage:
Konzentriere ich mich auf Wesentliches oder erledige ich viele nebensächliche Aufgaben?



16

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Prinzipien für ein gutes Zeitmanagement

Sägeblatteffekt

Wenn jemand in seiner Arbeit dauernd gestört wird, tritt der Sägeblatteffekt ein, es braucht immer wieder neue Einarbeitungszeit. Bis zu 28% der Arbeitszeit können dabei verloren gehen.

Seiwert, 2011, 53

Frage:

- Wo tritt bei mir der Sägeblatteffekt auf?
- Wie kann ich Störungen verhindern?

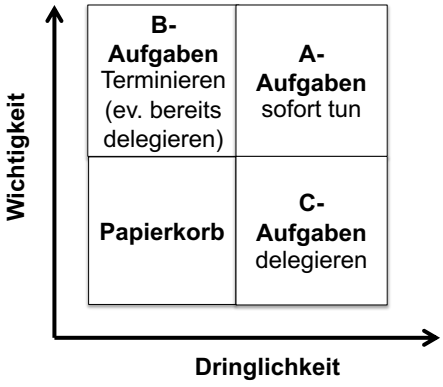
17

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Optimierungsmöglichkeiten für mein Zeitmanagement

Das Eisenhower Prinzip

Vom US-Präsidenten und Alliierten-General Dwight D. Eisenhower (1890-1969) praktiziert und gelehrt. Anstehende Aufgaben sind in die Kategorien Dringlichkeit und Wichtigkeit einzuteilen. Dadurch sollen die wichtigsten Aufgaben zuerst erledigt und unwichtige Dinge aussortiert werden.



18

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Einzelarbeit
Zeitmanagement und Arbeitstechnik

- **Krug-Geschichte** lesen und die wichtigen Steine im eigenen Leben bestimmen.
- **Arbeitsheft «Zeitmanagement und Arbeitstechnik»** auf der Website.
- **Coaching auf Wunsch** zum eigenen Ziel oder zum AVEM-Ergebnis bei Titus Bürgisser. Bitte per Mail melden.

19

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ (Seneca)

20

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 4

Zeitmanagement und Arbeitstechnik
Die wichtigsten Steine in meinem Leben

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze

1. Was sind die grossen und wichtigen Steine in meinem Leben? Reflexion, allenfalls Anpassung der Schwerpunkte. Wie sorge ich dafür, dass diese wichtigen Punkte Platz in meinem Leben haben?
2. Welche Instrumente nutze ich bereits in Bezug auf Zeitmanagement und Arbeitstechnik?
3. Was konkret werde ich die nächste Woche tun?
4. Wie ist mir die Umsetzung meines Zieles diese Woche gelungen?

www.schulklima-instrumente.com
KOTR Stress Passwort: PHLUstress

21