
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 6

1. Die Königsdisziplin des Zeit- und Selbstmanagements ist das Priorisieren:

- **Im 1. Schritt formulieren Sie klare und SMARTe Ziele.**
 - **SMART** steht für **S** wie spezifisch, **M** wie messbar, **A** wie aktivierend, **R** wie realistisch und **T** wie terminiert
 - **Wie lautet Ihr derzeit wichtigstes Ziel?**

.....
.....
.....

- **Im 2. Schritt trennen Sie mittels Pareto-Prinzip das Wichtige vom Unwichtigen:**

- Was sind die 20 % Ihrer wichtigsten Tätigkeiten, mit denen Sie rund 80 % Ihrer Leistung erzielen?

.....
.....
.....

- Das kürzeste Zeit- und Selbstmanagement-seminar dieser Welt lautet: Das Wichtigste zuerst!

- **Im 3. Schritt trennen Sie das Wichtige vom Dringenden** (darauf gehen wir in der 7. Coaching-Karte ein).

2. Eine starke Selbstcoachingfrage für Sie, die Sie sich bei all Ihren Aktivitäten immer wieder stellen können:

- **„Bringt mich das, was ich jetzt gerade tue, meinen wichtigsten Zielen näher?“**

Wenn nicht: Was bringt Sie jetzt Ihren Zielen näher?