

---

# Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

## Coaching-Karte Nr. 9

---

### 1. Essen Sie diesen Frosch

- **Mach das Unangenehmste zuerst - das Unangenehmste ist vielfach auch das Wichtigste.**

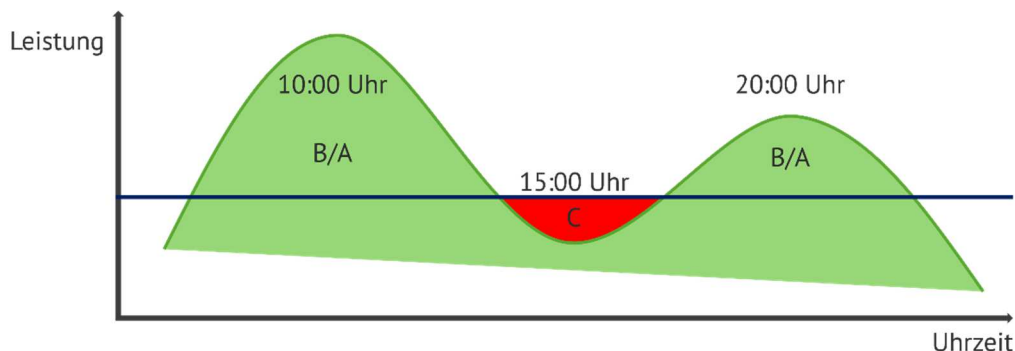
Was ist heute Ihre unangenehmste Aufgabe?

.....

### 2. Die vier wichtigsten Buchstaben

- Die vier wichtigsten Buchstaben lauten N E I N – Nein.
- Drei Möglichkeiten, wie Sie elegant Nein sagen (achten Sie auf einen angemessenen Tonfall):
  - „Nein, weil...“ (mit Begründung)
  - „Nein, allerdings...“ (Alternative anbieten)
  - „Nur, wenn...“ (Bedingung stellen)

### 3. Das Tageskamel



- Erledigen Sie die wichtigsten Aufgaben - nämlich die B- und die A-Aufgaben - sinnvollerweise am Vormittag.
- Pausen sind überragend wichtig, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und verbessern.
- Bevor es dann in den Feierabend geht: Nehmen Sie sich rund 15 Minuten Zeit, um den nächsten Tag zu planen.
- Wie sieht Ihr idealer Tagesablauf aus?