

Informationen zum Seminar  
**„Zeit- und Stressmanagement“**

## Thema: Zeitmanagement

**Wer mehr Zeit/Leben haben will, muss nein sagen lernen.**

Dies ist kein übliches Seminar, wie man Zeit „managt“. Zeit lässt sich sowieso nicht managen, auch nicht vertreiben oder totschiessen. Darum kann man Zeit ja auch nicht wirklich sparen, und niemand kann sie uns stehlen. Letztlich vergeht die Zeit auch nicht - vielmehr vergehen wir in der Zeit.

Denn „die Zeit“ als Ding gibt es ja nicht. Es ist nur eine kulturell akzeptierte Vorstellung, dass die Zeit läuft, verrinnt und wir sie mit Uhren und Kalendern zwar messen aber nicht festhalten können. Denn in der Wirklichkeit gibt es keine Zeit. Es gibt stetige Veränderung - aber keine Zeit. Der einzig wirkliche Moment ist die Gegenwart, der jetzige Moment.

Warum diese philosophisch anmutenden Sätze? Weil viele Menschen im Umgang mit der Zeit Schwierigkeiten haben. Deshalb geht es in diesem Seminar um Ihre Anliegen und Probleme im Bereich:

## Thema: Zeitmanagement

Vielleicht kennen Sie ja selbst eines oder mehrere der folgenden Themen:

- Können Sie sich schlecht organisieren und ihren Arbeitsalltag strukturieren?
- Haben Sie Probleme mit Terminen und dem Einhalten von Zusagen, Vereinbarungen?
- Fühlen sich ständig gehetzt, unter Druck oder empfinden Sie, dass der Tag einfach zuwenig Stunden hat?
- Empfinden Sie den beruflichen Alltag als wenig sinnvoll und befriedigend?
- Haben Sie Probleme mit dem Setzen von Prioritäten und verzetteln sich häufig?
- Fällt es Ihnen schwer, fristgerecht Entscheidungen zu treffen? Grübeln Sie lange vor und nach Entscheidungen?
- Haben Sie das Gefühl, dass das Leben an ihnen vorbeirauscht bzw. Sie selbst nicht die Regie in ihrem Leben führen?

Viele Menschen, die an diesen Problemen etwas ändern wollten, haben bereits Bücher über Zeitmanagement gelesen oder ein entsprechendes Seminar besucht. Die Tipps dort (Alpen-Methode, Zeitpuffer einplanen, Prioritäten setzen etc.) sind sinnvoll. Doch oft passiert mit dem dort Gelernten dasselbe wie mit den Vorsätzen an Silvester - im Getümmel des beruflichen Alltags fallen wir allzu schnell wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Warum passiert das?

Aus meiner Sicht haben viele Zeitprobleme manchmal mit ganz anderen - persönlichen - Themen zu tun und sind deshalb auf der bewussten Verstandesebene nicht zu lösen. Diese inneren Themen beim Thema „Zeit“ können sein:

- Schwierigkeit, Grenzen zu setzen, zu verteidigen und als „menschlich“ zu akzeptieren.
- Überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere.
- Ein „inneres Drehbuch“, das fordert, dass man etwas beweisen muss.
- Der Versuch, Fragen nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns durch Hektik zu entkommen.

An diesen persönlichen Themen, die Sie anhand konkreter Schwierigkeiten im Beruf einbringen, arbeiten wir in diesem Seminar: einfühlsam, klar auf den Punkt bringend, lösungsorientiert.

### Methodik:

Kurze Theorie-Inputs, erfahrungsorientierte Übungen in Kleingruppen, Einzelcoaching in der Gruppe an persönlichen Themen, die Ihre Zeit- und Selbstmanagement bisher beeinträchtigen. Integration neuer Einstellungen und Verhaltensweisen durch Kooperation mit dem Unbewussten.

Durch die beschränkte Teilnehmerzahl (3-7) ist gewährleistet, dass schnell eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit entsteht. Zudem ist dadurch genug Zeit, um einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten. Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist das Seminar intensiv und fordert Ihren Einsatz.

**Termine:** aktuell auf meiner Website

**Arbeitszeiten:**

1. Tag 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr,
  2. Tag 9.00 Uhr bis 18 Uhr,
  3. Tag 9.00 Uhr bis 16 Uhr,
- jeweils mit Pausen.

**Ort:** Heidelberg

**Ihr Input:** € 1390,00 + MwSt.

incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen und einem Telefon-Coaching nach dem Seminar,  
**Selbstzahler erhalten über 50% Ermäßigung und zahlen nur 590 € + MwSt.**

**Zufriedenheitsgarantie:** Wenn Sie nach der Hälfte des Seminars (2. Tag 13 Uhr) nicht zufrieden sind, können Sie das Seminar sofort beenden und erhalten den Seminarpreis in voller Höhe zurück.

Max. sechs TeilnehmerInnen.

**Zufriedenheitsgarantie:** Wenn Sie nach der Hälfte des Seminars (2. Tag 13 Uhr) nicht zufrieden sind, können Sie das Seminar sofort beenden und erhalten den Seminarpreis in voller Höhe zurück.

**Anmeldung:**

Bitte per Brief, Telefon, Fax oder Email.

Danach bekommen Sie eine Anmeldebestätigung. Ihr Platz ist damit reserviert. Erst nach Eingang Ihrer Zahlung ist Ihr Platz fest gebucht. Bei Rücktritt bis drei Wochen vor Seminarbeginn sind 30% der Kosten zahlbar, danach muss der volle Betrag gezahlt oder ein/e ErsatzteilnehmerIn genannt werden. Bei der Buchung einer Unterkunft helfe ich Ihnen.

**Reservieren Sie sich jetzt einen der auf sechs limitierten Teilnehmerplätze.**