



CoachingBrief 05/2015



Wieder mal an der Zeit!

Der **Jahreswechsel** steht vor der Tür. Die Frage, die wir uns nun stellen: Wie bereite ich mich richtig darauf vor? Wichtige persönliche Ziele oder geschäftliche Projekte noch vor dem neuen Jahr verwirklichen? Die notwendige Vorbereitung treffen für einen runden Jahresübergang?

Im Angesicht des Weihnachtstrubels beschäftigen wir uns in diesem Coaching Brief mit den Gefahren von **Zeitdieben** und den Vorteilen durch das Setzen von **Prioritäten** im Alltag.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, für die folgenden Ideen.

Mit lange währenden Grüßen,

Ihr


PS: Am 30.11. erhalten Sie in diesem Jahr den Adventskalender. Tägliche Überraschungen von mir für Sie persönlich.

Inhalt

- * **Zeitdiebe**
- * **Vorbereitung auf den Jahreswechsel**
- * **Prioritäten setzen**
- * **Zeit für Wichtiges**
- * **Leserservice**



Hüten Sie Sich vor Zeitdieben!

- ◆ Unterbrechungen jeder Art, z.B. Telefonanrufe, unangekündigte Besuche
- ◆ Über- und Unterorganisation
- ◆ Unklare Kommunikation
- ◆ Ablenkungen, Lärm
- ◆ Zu viel Doppelarbeit



Für Arbeitnehmer und Unternehmer sieht die Zeit um den Jahreswechsel teilweise sehr unterschiedlich aus. Während z.B. Unternehmen des Einzelhandels in die konsumstärkste Phase des Jahres gehen, kann es evtl. sein, dass Dienstleistungsunternehmen den Dezember gelassener sehen.



Nach welchen Gesichtspunkten entscheiden Sie , was dieses Jahr noch angegangen werden muss und was noch bis zum nächsten Jahr warten kann? Dafür empfehle ich Ihnen auf der nächsten Seite die Ausführungen zur **Prioritätensetzung** zu lesen.



Als Arbeitnehmer ist dies eine gute Zeit darüber nachzudenken, ob man in der momentanen beruflichen Situation bleiben will oder ob man vielleicht eine **Neuausrichtung** versuchen sollte. Meine Empfehlung: Wenn Sie nicht glücklich sind, wagen Sie einen Neuanfang!



Als Unternehmer nutzen Sie die Zeit vor dem Jahreswechsel dazu, das alte Jahr Revue passieren zu lassen. Bilden Sie Ihr Resümee, habe ich die Ziele erreicht, die ich mir gesetzt habe?

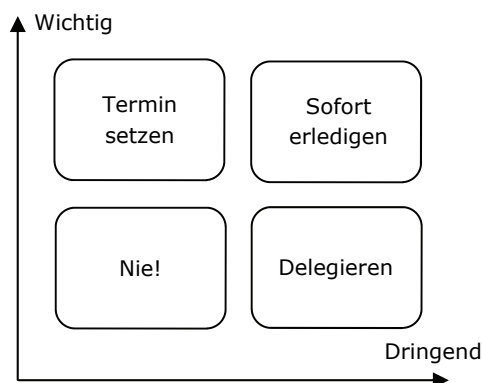
Die Weihnachtszeit meistern



Denken wir an die Weihnachtszeit, so denken viele Menschen mit Sicherheit in erster Linie daran noch schnell vor dem größten Trubel das richtige Weihnachtsgeschenk zu finden. Warum hat der Vorsatz in diesem Jahr die Geschenke früher zu besorgen, wieder nicht geklappt? So verhält es sich oft mit unseren Vorsätzen. Sind es nur flüchtige Gedanken, die einen Wunsch ausdrücken? Um sie zu verwirklichen benötigen wir Überzeugung und persönlichen Einsatz.

Prioritäten setzen

Ist die Ursache unverwirklichter Wünsche unser eigenes Zeitmanagement? Zur Veranschaulichung die Infografik auf der linken Seite. Je wichtiger eine Aufgabe, desto weiter oben ist sie in das Koordinatensystem



einzutragen, je dringender, desto weiter auf der rechten Seite. Tragen Sie gedanklich Ihre Aufgaben in das Koordinatensystem. Ist etwas wichtig und dringend sollten Sie es sofort erledigen. Am Beispiel unseres Vorsatzes im nächsten Jahr die Weihnachtsgeschenke früher zu besorgen, sollten wir uns also dafür einen Termin setzen, da es für uns bis zur nächsten Weihnachtszeit nicht mehr dringend erscheinen wird.

**„Zeit ist unser größtes Gut - wir können Sie nicht vermehren!“
Jeden Moment den wir verbraucht haben ist unwiederbringlich.**

Eigene Termine setzen und diese schriftlich festzuhalten ist der Grundstein unserer Zeitplanung. Nehmen Sie sich hierfür täglich die notwendige Zeit. Ein vernünftiger Zeitplan verschafft Ihnen die notwendige Ruhe, um die Weihnachtszeit sicher zu überstehen. Schaffen Sie Zeit für Pausen.

Die Zeit für wichtige Dinge



***Nimm dir Zeit zum Arbeiten.
Das ist der Preis für den Erfolg.***

***Nimm dir Zeit zum Nachdenken.
Das ist die Quelle der Kraft.***

***Nimm dir Zeit zum Spielen.
Das ist das Geheimnis der Jugend.***

***Nimm dir Zeit zum Lesen.
Das ist das Fundament des Wissens.***

***Nimm dir Zeit für die Andacht.
Das wäscht den irdischen Staub von deinen Augen.***

***Nimm dir Zeit für die Freude.
Das ist die Quelle des Glücks.***

***Nimm dir Zeit für das Liebhaben.
Das ist die wahre Lebensfreude.***

***Nimm dir Zeit zum Träumen.
Das zieht die Seele zu den Sternen hinauf.***

***Nimm dir Zeit zum Lachen.
Das hilft, die Bürden des Lebens zu tragen.***

***Nimm dir Zeit zum Planen.
Dann hast du für die übrigen neun Dinge Zeit genug.***

„Mein Erbteil wie herrlich, weit und breit! Die Zeit ist mein Besitz, mein Acker ist die Zeit.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

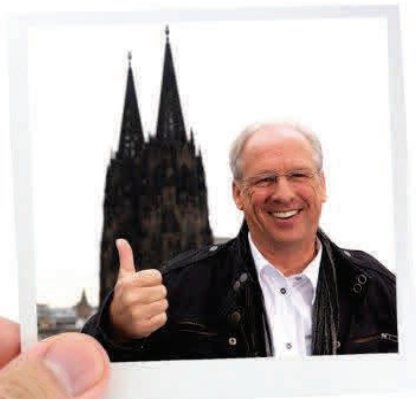
Telefax Antwort senden an: + 49 2236 9214993

Ja, ich wünsche Kontakt zu Arttrium,

- ⇒ Interesse an **Seminaren**
- ⇒ Kontaktieren Sie mich bitte
für eine **Weiterbildungsanalyse**
in meinem Unternehmen
- ⇒ Interesse an **Einzelcoaching** oder
Persönlichkeitsanalysen

Sie erreichen uns auch unter: <http://www.arttrium.de/Kontakt/>
sowie per E-Mail: info@arttrium.de

Ihr
Leserservice



Absender

Name, Vorname: _____

Firma: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ Ort: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Tun Sie einem Freund oder Bekannten etwas Gutes!

Tragen Sie hier Namen : _____

und E-Mail-Adresse ein: _____

Dann sende ich Ihr/Ihm diese Ausgabe meines CoachingBriefes mit einem persönlichen und freundlichen Gruß von Ihnen zu.