

A person with long blonde hair, wearing a dark jacket, blue jeans, and a backpack, is captured mid-jump in a forest. They are pointing upwards with their right hand. The background shows green trees and a misty or overcast sky.

# Mehr Zeit für das Wesentliche: Werteorientiertes Zeitmanagement

Mit Kira Schlegel | Personalentwicklerin und Positiv-Psychologischer Coach



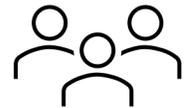
# Mehr Zeit für das Wesentliche

Werteorientiertes Zeitmanagement





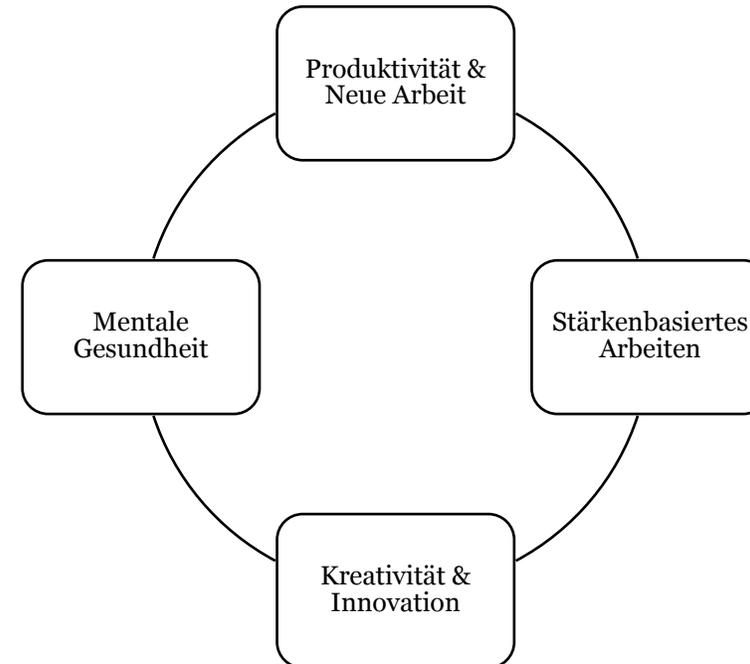
Soziologie (B.A.)  
Positive Psychologie & Coaching Psychologie (M.Sc.)  
Zertifizierte Achtsamkeits- und Meditationslehrerin



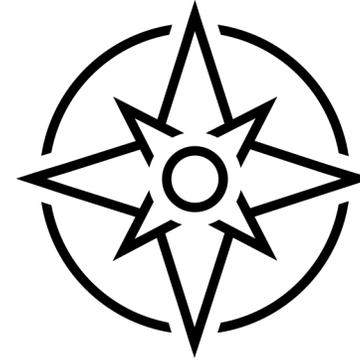
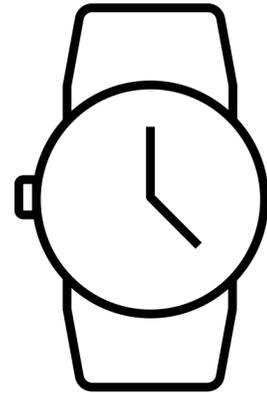
Entrepreneurship  
Personalentwicklung  
Recruiting



Einzelcoaching  
Workshops & Seminare  
Achtsamkeitstraining



# First Things First

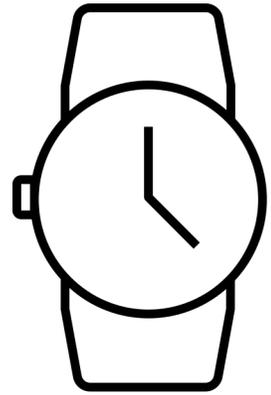


Termine, Zeitpläne,  
Aktivitäten, Commitments

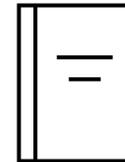
Vision, Werte,  
Prinzipien, Mission

Stephen Covey (2014). First Things First.

# Klassisches Zeitmanagement



Termine, Zeitpläne,  
Aktivitäten, Commitments



Stephen Covey (2014). First Things First.

# Klassisches Zeitmanagement

---

“Beschäftigt sein gibt uns Sicherheit. Es versichert uns, gebraucht zu werden. Es ist aber auch eine gute Entschuldigung, um sich nicht mit den wirklich wichtigen Dingen zu beschäftigen.”

Stephen Covey (2014). First Things First.

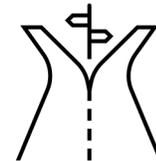
# Klassisches Zeitmanagement

---

Effizienz



Effektivität



Stephen Covey (2014). First Things First.

# Paradigmenwechsel

---



“Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,  
durch die sie entstanden sind”

Albert Einstein



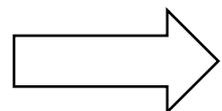
# Eisenhower-Matrix

---

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Quadrant 1: Deadlines, Krisen, dringende Anfragen, akute Problemlösung	Quadrant 2: Vorbereitung, Pla- nung, Weiterbildung, Werte, Beziehungen
Nicht wichtig	Quadrant 3: Unterbrechungen, teilweise Anrufe, Mails und Meetings	Quadrant 4: Junk-Mail, im Internet surfen, Social Media konsumieren

# Übung: eigene Matrix erstellen

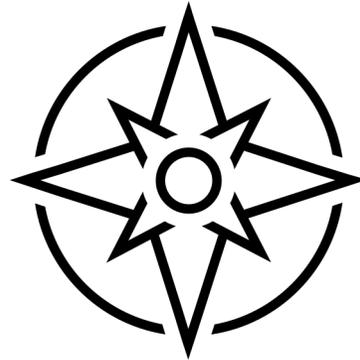
	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Deadlines, Krisen, dringende Anfragen, akute Problemlösung	Vorbereitung, Pla- nung, Weiterbildung, Werte, Beziehungen
Nicht wichtig	Unterbrechungen, teilweise Anrufe, Mails und Meetings	Junk-Mail, im Internet surfen, Social Media konsumieren



Welches Gefühl löst Quadrant 1, Quadrant 2, ... aus?

# Wertekompass

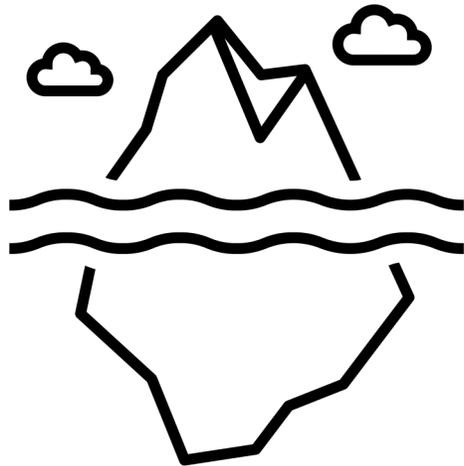
---



Innerer Kompass gibt Orientierung, um im Alltag und in Momenten der Entscheidung mit Integrität und Richtungssinn handeln zu können

# Was sind Werte?

"Werte beziehen sich auf die Eigenschaften, Handlungsmuster und Ideale, die wir als erstrebenswert, wichtig und richtig erachten. Unsere Werte beeinflussen, welche Weisen, Mittel und Ziele des Handelns wir auswählen - also wie wir uns verhalten"



Verhalten

Werte

Bedürfnisse

Joana Breidenbach & Bettina Rollow (2019). New Work needs Inner Work.

# Wertekompass

---



Werte als Anker und Orientierung in dynamischer und komplexer Umwelt

# Wertekompass

- 1) Wähle die zwölf Werte aus der Liste, die dir am wichtigsten sind und dich ausmachen.
- 2) Schreibe diese zwölf Werte nun auf untereinander auf, die Reihenfolge spielt erstmal keine Rolle.
- 3) Wäge nun jeden Begriff gegeneinander ab. Starte beim ersten Begriff auf der Liste. Ist er dir wichtiger als der zweite? Wenn ja, dann mach einen Strich beim ersten.
- 4) Schreibe die drei Werte mit dem meisten Strichen auf und lass sie dein Kompass sein.

Welche 12 Werte zeichnen dich aus?

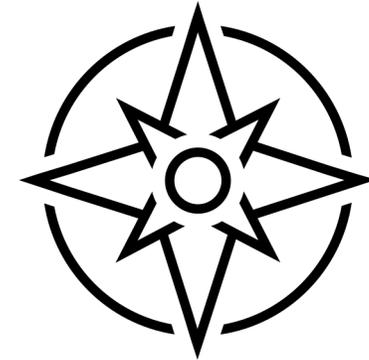


Abenteuer	Glaubwürdigkeit	Perfektion
Achtsamkeit	Großzügigkeit	Rationalität
Akzeptanz	Harmonie	Realismus
Authentizität	Herzlichkeit	Respekt
Balance	Hilfsbereitschaft	Sanftmut
Beharrlichkeit	Humor	Selbstbestimmung
Beliebtheit	Intuition	Sensibilität
Bescheidenheit	Kompromissbereitschaft	Sicherheit
Dankbarkeit	Konstruktivität	Solidarität
Disziplin	Kreativität	Spaß
Effizienz	Kritikfähigkeit	Spiritualität
Ehrlichkeit	Leichtigkeit	Toleranz
Empathie	Leidenschaft	Tradition
Entwicklung	Lernbereitschaft	Transparenz
Erfolg	Liebe	Treue
Fantasie	Loyalität	Unabhängigkeit
Flexibilität	Mitgefühl	Verantwortung
Freiheit	Mut	Vertrauen
Friedfertigkeit	Nachhaltigkeit	Weisheit
Fröhlichkeit	Nähe	Wissen
Geduld	Neugierde	Wohlstand
Gelassenheit	Offenheit	Wohlwollen
Gerechtigkeit	Optimismus	Zugehörigkeit
Gesundheit	Ordnung	Zuverlässigkeit

# Way Forward

---

- 1) Was nimmst du für dich aus dem heutigen Workshop mit?
- 2) Welche eine Sache implementierst du in deinen Alltag als Resultat des heutigen Workshops?

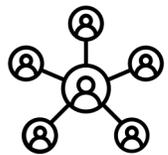




[coaching@kiraschlegel.com](mailto:coaching@kiraschlegel.com)



+49 159 064 107 03



[www.kiraschlegel.com](http://www.kiraschlegel.com)

[www.linkedin.com/in/kira-schlegel-m-sc-she-her-61768b12b/](https://www.linkedin.com/in/kira-schlegel-m-sc-she-her-61768b12b/)

[www.xing.com/profile/Kira\\_Schlegel/cv](https://www.xing.com/profile/Kira_Schlegel/cv)

# Deine nächste Veranstaltung

**Denkfehler** – Wie sie uns beeinflussen und wie wir sie erkennen können

Veranstalter: Jonas Schlotmann | Marketingexperte bei der Deutschen Bildung

Wann: 02. Juni 2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Anmelden kannst du dich über unser Onlineportal unter „Meine Termine“ oder „Meine Veranstaltungen“



Weitere  
Termine  
findest du im  
Onlineportal!