

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Grundeinstellung zum Zeit- und Energiemanagement ...</b>	<b>9</b>
1.1	Wieviel Zeit haben Sie noch? Wie verwenden Sie sie? ...	9
1.2	Wie arbeiten Manager? .....	13
1.3	Sind Sie Tätigkeits- oder Ziel-orientiert? .....	15
1.4	Leiden Sie unter Arbeitssucht und unter dem Atlas-Syndrom? (mit Test „Sind Sie arbeitssüchtig?“) .....	17
1.5	Fragen zu Ihrer Einstellung zur Zeit – zur Arbeit und zur Freizeit .....	23
1.6	Zwei Übungen .....	25
1.7	Checkliste „Grundeinstellung zum Zeit- und Energiemanagement“ .....	26
<b>2.</b>	<b>Einsparen gefühlsmäßiger und geistiger Energie .....</b>	<b>27</b>
2.1	Fragen und Hinweise zum „Energiesparen“ .....	27
2.2	Checkliste „Einsparen gefühlsmäßiger und geistiger Energie“ .....	31
<b>3.</b>	<b>Zielbildung .....</b>	<b>33</b>
3.1	Persönliche Ziele .....	33
3.2	Arbeitsziele .....	36
3.2.1	Einführung .....	36
3.2.2	Zielvereinbarung .....	41
3.2.3	Ziel-Analyse .....	43
3.2.3.1	Formblatt „Ziel-Analyse“ .....	43
3.2.3.2	Schlüssel-Aufgaben .....	46
3.2.3.3	Ziele .....	46
3.2.3.4	Leistungsstandards .....	50
3.2.3.5	Kontrolldaten/-informationen (Bewertungsunterlagen) ...	53
3.2.3.6	Voraussetzungen für die Zielerreichung .....	53
3.2.3.7	Die Ziel-Ergebnis-Analyse .....	54
3.2.3.8	Vorteile von Ziel-Analysen .....	56
3.3	Test-Fragen .....	58
3.4	Checkliste „Zielbildung“ .....	59
<b>4.</b>	<b>Bewältigen der Aufgaben .....</b>	<b>62</b>
4.1	Einführung .....	62
4.2	Fragebogen zur Selbstkontrolle .....	64

4.3	Die Tätigkeitsanalyse .....	67
4.4	Das Gewichten der Aufgaben .....	70
4.5	Rationalisieren periodisch wiederkehrender Tätigkeiten ..	76
4.6	Test-Fragen .....	78
4.7	Checkliste „Bewältigen der Aufgaben“ .....	79
<b>5</b>	<b>Delegation von Aufgaben .....</b>	<b>81</b>
5.1	Wie gut delegiere ich? .....	81
5.2	Widerstände gegen Delegation .....	83
5.3	Voraussetzungen für Delegation .....	86
5.4	Delegierbare und nicht-delegierbare Aufgaben .....	87
5.5	Delegation von Einzelaufträgen .....	90
5.6	Test-Fragen .....	91
5.7	Checkliste „Delegation“ .....	93
<b>6.</b>	<b>Hinweise zum Umsetzen in die Praxis .....</b>	<b>96</b>
	Wie gut habe ich meine persönliche Arbeitsmethodik verbessert? (Fragebogen) .....	98
<b>7.</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>99</b>