

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	1
1 Theoretische Hintergründe .....	5
1.1 Zeit- und Selbstmanagement, Selbstführung und Selbststeuerung – eine begriffliche Abgrenzung .....	5
1.2 Deskriptive Theorien des Zeit- und Selbstmanagements .....	8
1.3 Prozesstheorie zum Zeitmanagement .....	10
1.4 Studien zum Zeitmanagement .....	13
1.4.1 Zusammenhangsanalysen .....	13
1.4.2 Zeitmanagementtrainings .....	30
1.4.3 Barrieren für effektives Zeitmanagement .....	35
1.5 Studien zum Selbstmanagement und zur Selbstführung .....	36
1.6 Vorstellung eines Prozessmodells .....	37
1.6.1 Ziele und Zielklarheit .....	39
1.6.2 Kenntnis und Anwendung der Zeitmanagementtechniken .....	40
1.6.3 Planung und Vorsatzbildung .....	41
1.6.4 Selbstdisziplin .....	41
1.6.5 Selbstwirksamkeitserwartung .....	43
1.6.6 Arbeitszufriedenheit .....	44
1.6.7 Prokrastination .....	44
1.6.8 Hoffnungslosigkeit .....	45
1.6.9 Chronischer Stress .....	46
1.6.10 Ableitungen für ein Training .....	47
1.7 Forschungshypothesen .....	48
2 Studie 1: Landauer Fragebogen zum Zeitmanagement .....	52
2.1 Beschreibung der Skalen .....	52
2.1.1 Zielklarheit .....	52

2.1.2	Kenntnis und Nutzung der Zeitmanagementinstrumente .....	53
2.1.3	Planung .....	53
2.1.4	Selbstdisziplin .....	54
2.1.5	Prokrastination .....	54
2.1.6	Arbeits- bzw. Studienzufriedenheit.....	55
2.2	Konfirmatorische Faktorenanalyse des Landauer Fragebogens zum Zeitmanagement.....	55
2.2.1	Stichprobe Studie 1.....	55
2.2.2	Auswertung .....	56
2.2.3	Ergebnisse .....	57
2.2.4	Diskussion.....	60
3	Studie 2: Ein heuristisches Modell zum Zeitmanagement .....	63
3.1	Pfadanalytische Überprüfung des heuristischen Modells .....	63
3.1.1	Stichprobe Studie 2.....	63
3.1.2	Fragebogen.....	63
3.1.3	Auswertung .....	65
3.1.4	Ergebnisse .....	65
3.1.5	Diskussion.....	67
4	Studie 3: Evaluation eines Zeitmanagementtrainings .....	70
4.1	Das Training .....	70
4.1.1	Zielsetzung und Zielklarheit.....	71
4.1.2	Techniken des Zeitmanagements .....	73
4.1.3	Reflexion und Wiederholung .....	75
4.1.4	Selbstdisziplin .....	75
4.1.5	Abschluss.....	76
4.2	Ein Zeit- und Selbstmanagementseminar für Polizeibeamte .....	77
4.2.1	Stichprobe.....	78

4.2.2	Fragebogen.....	78
4.2.3	Ergebnisse .....	80
4.2.3.1	Akzeptanz des Trainings .....	86
4.2.4	Diskussion der Veränderungshypothesen.....	88
5	Zusammenfassende Diskussion .....	90
5.1	Theoretische Diskussion und der Beitrag dieser Arbeit .....	90
5.2	Methodische Bewertung der Studien .....	93
5.3	Praktische Implikationen.....	98
5.4	Ausblick auf zukünftige Forschungsmöglichkeiten.....	99
6	Zusammenfassung .....	102
	Literaturverzeichnis.....	103
	Abbildungsverzeichnis .....	122
	Tabellenverzeichnis .....	123
	Anhang .....	125
	Lebenslauf des Verfassers .....	221
	<b>Michael Müssigmann</b> .....	221
	Charles-de-Gaulle-Str. 7 .....	221