

1	Selbst- und Zeitmanagement	1
1.1	Definitionen	2
1.2	Abgrenzung zu ähnlichen Begriffen	7
1.3	Bedeutung für das Personalmanagement	11
1.4	Betrieblicher Nutzen	14
1.5	Weitere Ziele	18
2	Modelle	19
2.1	Modelle zum Selbstmanagement	19
2.1.1	Das (kognitiv-)behaviorale Modell	19
2.1.2	Die Zielsetzungstheorie	22
2.1.3	Das 3K-Modell der Motivation	24
2.1.4	Selbstführung	27
2.2	Modelle zum Zeitmanagement	30
2.2.1	Das entscheidungstheoretische Zeitmanagement-Modell	30
2.2.2	Das Unterschätzen der Dauer für viele Aufgaben (Planning Fallacy)	33
2.2.3	Ein Handlungsplanungsmodell	35
2.2.4	Alltagspsychologisches Modell zur gezielt geplanten Lebensgestaltung	37
3	Analyse und Maßnahmenempfehlungen	40
3.1	Diagnostik beim Selbstmanagement	40
3.1.1	Problemidentifikation und Selbstbeobachtung	40
3.1.2	Zielsetzung und Zielkonflikte	46
3.2	Diagnostik beim Zeitmanagement	54
3.2.1	Persönlichkeitsmerkmale	54
3.2.2	Typische Zeitmanagement-Probleme	56
3.3	Organisationale Diagnostik	65
3.3.1	Meetings	65
3.3.2	E-Mails	69
3.4	Maßnahmen	73
4	Vorgehen	75
4.1	Darstellung der Interventionsmethoden	75
4.1.1	Selbstbeobachtung	75
4.1.2	Motivationale und volitionale Zielsetzungsprozesse	77
4.1.3	Selbstverstärkung	80
4.1.4	Selbstbestrafung	83

4.1.5	Stimuluskontrolle	84
4.1.6	Transfertechniken	87
4.1.7	Zeitmanagement-Aktivitäten	88
4.2	Wirkungsweise der Methoden	90
4.3	Effektivität und Prognose	90
4.4	Varianten der Methoden und Kombinationen	97
4.5	Organisationale Maßnahmen	98
4.6	Probleme bei der Durchführung	102
5	Fallbeispiele aus der Unternehmens- und Beratungspraxis	104
5.1	Selbstmanagement-Training	104
5.2	Zeitmanagement-Training	113
5.3	Individuelle Übungen	124
5.4	Organisationale Maßnahmen	127
6	Literaturempfehlungen	135
7	Literatur	136