

# 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 Arbeitszeit 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	Zehn 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	Lebensziele (mit Übung) . . . . .	33
3.2	Arbeitsziele . . . . .	41
3.2.1	Einführung . . . . .	41
3.2.2	Zielvereinbarung . . . . .	45
3.2.3	Ziel-Analyse . . . . .	47
3.2.3.1	Formblatt „Ziel-Analyse“ . . . . .	47
3.2.3.2	Schlüssel-Aufgaben . . . . .	50
3.2.3.3	Ziele . . . . .	50
3.2.3.4	Leistungsstandards . . . . .	54
3.2.3.5	Kontrolldaten/-informationen . . . . .	57
3.2.3.6	Voraussetzungen für die Zielerreichung . . . . .	57
3.2.3.7	Die Ziel-Ergebnis-Analyse . . . . .	58
3.2.3.8	Vorteile von Ziel-Analysen . . . . .	60
3.3	Test-Fragen . . . . .	62
3.4	Checkliste „Zielbildung“ . . . . .	63
<b>4.</b>	<b>Bewältigen der Aufgaben . . . . .</b>	<b>66</b>
4.1	Einführung . . . . .	66
4.2	Fragebogen zur Selbstkontrolle . . . . .	68

4.3	Die Tätigkeitsanalyse .....	71
4.4	Das Gewichten der Aufgaben .....	74
4.5	Rationalisieren periodisch wiederkehrender Tätigkeiten ..	80
4.6	Test-Fragen .....	82
4.7	Checkliste „Bewältigen der Aufgaben“ .....	83
<b>5.</b>	<b>Delegation von Ziel, Kompetenz, Verantwortung .....</b>	<b>85</b>
5.1	Wie gut delegiere ich? .....	85
5.2	Widerstände gegen Delegation .....	87
5.3	Voraussetzungen für Delegation .....	90
5.4	Delegierbare und nicht-delegierbare Aufgaben .....	91
5.5	Delegation von Einzelaufträgen .....	94
5.6	Test-Fragen .....	95
5.7	Checkliste „Delegation“ .....	97
<b>6.</b>	<b>Hinweise zum Umsetzen in die Praxis .....</b>	<b>100</b>
	Wie gut habe ich meine persönliche Arbeitsmethodik verbessert? (Fragebogen) .....	101
<b>7.</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>102</b>
	Zur Person des Verfassers .....	104