



Kursprogramm

Gute Zeit



Die gute Zeit

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken

Das Verwalten unserer Zeit und der vielfältigen Aktivitäten unserer Rolle ist nicht immer so einfach, aber mit der richtigen Einstellung und dem richtigen Verhalten könnten Sie einige Vorteile haben, indem Sie über einfache Informationen verfügen, die es Ihnen ermöglichen, zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, und es unterstützen zu können. Seien Sie sich bewusst, dass wir nicht über unendliche Energie verfügen, sondern über Energiekreisläufe, die wir optimal nutzen können. Dass einige ausgeführte Aktivitäten bewusst erfolgen müssen, andere automatisch. Notfälle sind nicht immer echte Notfälle, aber sie müssen bewältigt werden, ohne andere Aktivitäten zu schwächen. In jeder Rolle gibt es strategische Aktivitäten, die geschützt und bewahrt werden müssen, aber wenn wir uns nicht um unsere Zeit kümmern, hat dies Konsequenzen, sogar für unser Privatleben.

Gute Zeit

Zusammenfassend

Der Kurs ist ein Leitfaden für den Umgang mit Zeit und Energie, die Verwendung von Metaphern wie Tetris und die Verwaltung einer Notaufnahme. Zur Optimierung der Produktivität werden verschiedene Methoden analysiert, wobei der zirkadiane Rhythmus und die Unterscheidung zwischen Aktivitäten mit hoher und niedriger Energieintensität berücksichtigt werden. Die Bedeutung von Erholungspausen wird hervorgehoben und praktische Ratschläge zur Verbesserung der Arbeitsorganisation gegeben. Schließlich wird die Notwendigkeit hervorgehoben, anspruchsvolle Aktivitäten mit entspannenderen zu vereinbaren, um ein hohes Leistungsniveau aufrechtzuerhalten.

Kombiniert neurowissenschaftliche Konzepte, praktische Beispiele und Metaphern. Es unterstreicht, wie wichtig es ist, die Funktionsweise unseres Gehirns zu verstehen und unsere Aktivitäten an die natürlichen Rhythmen des Körpers anzupassen, um die Leistung zu optimieren. Das Hauptziel besteht darin, von einem oft frustrierenden und ineffektiven Zeitmanagement zu einem bewussteren überzugehen, das auf dem Wechsel von energiereichen und energiearmen Aktivitäten und der Bedeutung von Erholungszeiten basiert.

Hauptpunkte

Zeit als demokratische Ressource, aber definiert und nicht unendlich.

Es befasst sich mit der allgemeinen Wahrnehmung von Zeit als einer schwer fassbaren Ressource, die oft nicht ausreicht, um alle Aktivitäten auszuführen. Ein entscheidender Punkt wird jedoch hervorgehoben: „Zeit ist eines der demokratischsten Dinge: Wir haben alle jeden Tag die gleiche Menge davon. Aber gerade dadurch, wie wir sie nutzen, bestimmen wir ihre Qualität.“ Dieses Konzept verdeutlicht, dass es nicht darauf ankommt, mehr Zeit zu haben, sondern sie effektiver zu nutzen.

„Superhelden“ und ineffektive Lösungen

Hervorgehoben wird die Tendenz, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen und nach schnellen Lösungen zu suchen, beispielsweise schneller zu arbeiten oder überfällige Aufgaben anzuhäufen. „Extreme Geschwindigkeit ist nicht immer ein Nachteil für die Qualität des Ergebnisses.“ Diese als „unbefriedigend“ bezeichneten Lösungen verdeutlichen einen Ansatz, der körperliche und geistige Grenzen ignoriert.



Gute Zeit

Die Tetris-Analogie als Modell für Aktivitäten

Die Analogie des Tetris-Spiels wird eingeführt, um die Unvorhersehbarkeit und Variabilität der täglichen Aktivitäten darzustellen. Diese Metapher betont, dass wir uns an die uns gestellten Aufgaben anpassen und versuchen müssen, sie effizient zusammenzufügen.

Fallstudie: Der Einsturz der Minneapolis-Brücke

Die Fallstudie zum Einsturz der Minneapolis-Brücke zeigt, wie Verhaltensänderungen (Ansätze und Methoden) zu außergewöhnlichen Ergebnissen führen können.

Die Neurowissenschaft der Zeit: Zirkadianer Rhythmus und Energien

Es erforscht die Funktionsweise unseres Gehirns, insbesondere des präfrontalen Kortex, und seine Verbindung mit dem zirkadianen Rhythmus. Es erklärt, wie unser Gehirn mit Zyklen hoher und niedriger Energie arbeitet, wobei sich Phasen intensiver Aktivität mit Phasen der Erholung abwechseln. Es wird betont, wie wichtig es ist, diesem Rhythmus zu folgen, um die Leistung zu optimieren und Burnout zu vermeiden.

Aktivitäten mit hohem und niedrigem Energieverbrauch

Das Konzept der Aktivitäten mit hohem und niedrigem Energieverbrauch wird vorgestellt und der Unterschied zwischen einem einfachen und einem komplexen Vorgang verglichen. Hochenergetische Aufgaben erfordern den Einsatz des präfrontalen Kortex, während niederenergetische Aufgaben automatisch über die Basalganglien ausgeführt werden. Die meisten unserer Aktivitäten (95 %) erfolgen automatisch und es ist wichtig, gute Gewohnheiten zu pflegen.

Die Abteilung für Aktivitäten und Notfallmanagement

Die Fähigkeit, Aufgaben in kleinere Phasen zu unterteilen und sie basierend auf Ihrem Energieniveau über den Tag verteilt zu verteilen. Behandelt wird auch das Thema „normalisierbare Notfälle“, d. h. Ereignisse, die häufig den Arbeitsablauf unterbrechen, die aber proaktiv bewältigt werden können und denen ein bestimmter Zeitraum gewidmet wird.

Die Bedeutung der Genesung

Erholung, also Pausen, werden als grundlegendes Element zur Aufrechterhaltung einer hohen Leistungsfähigkeit dargestellt. Ohne ausreichende Pausen sinkt die Leistung dramatisch.



Gute Zeit

Einzelheiten zu den Aktivitäten

1 – Tetris

Die Aktivität befasst sich mit Zeitmanagement im Vergleich zum Spiel Tetris. Anschließend werden verschiedene Strategien analysiert, um die verfügbare Zeit zu optimieren, beispielsweise die Erhöhung der Arbeitsstunden oder die Steigerung der Effizienz. Das Risiko der Überlastung und der Einbußen bei der Qualität zugunsten der Geschwindigkeit wird hervorgehoben. Es wird hervorgehoben, wie wichtig es ist, sich der eigenen Zeit und Energie bewusst zu sein, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Jeder hat gleich viel Zeit, aber der Unterschied liegt darin, wie wir sie nutzen.

2 – Die Minneapolis-Brücke

Analysieren Sie eine Fallstudie zum Wiederaufbau einer eingestürzten Brücke in Minneapolis und verwenden Sie sie als Metapher. Berücksichtigt werden die Kosten, voraussichtlichen Zeiten und wirtschaftlichen Verluste, die durch die Schließung der Brücke entstehen. Es wird hervorgehoben, wie neue Verhaltensweisen am Arbeitsplatz, die auf Zusammenarbeit und Flexibilität basieren, es ermöglicht haben, Umbauzeiten und Gesamtkosten zu reduzieren. Wir laden Sie ein, darüber nachzudenken, wie Zeitmanagement die Qualität der erzielten Ergebnisse beeinflusst, wobei der Schwerpunkt auf Vision, Entwicklung, Aktion und zeitlicher Sensibilität liegt.

3 – Notfälle

Eine Reihe von Überlegungen zum Konzept des Zeitmanagements anhand der Metapher einer Krankenhausnotaufnahme. Es werden Prioritäten, Planung und die Bedeutung der Zusammenarbeit im Umgang mit unvorhersehbaren Situationen untersucht. Es unterstreicht, wie wichtig es ist, Ihre Fähigkeiten zu verstehen und Ihre Arbeitsbelastung zu verwalten, um die Effektivität zu maximieren.

4 – Zirkadianer Rhythmus

Es erforscht die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und seinen Bedarf an Energierückgewinnung. Anhand von Beispielen wie Joggen und Gerichtsverhandlungen wird veranschaulicht, wie auf Phasen hoher Leistung notwendige Ruhephasen folgen. Das Konzept des zirkadianen Rhythmus als automatischer Mechanismus zur Regulierung der Gehirnenergie wird vorgestellt.



Gute Zeit

5 – Energiemanagement

Die Beziehung zwischen dem zirkadianen Rhythmus, dem Energieverbrauch des Gehirns und der Produktivität. Es werden Aktivitäten mit hoher und niedriger Energieintensität verglichen. Den zirkadianen Rhythmus respektieren, um die Leistung zu optimieren und wie sich Überlastung langfristig negativ auf die Effizienz auswirkt. Die Metapher der idealen Gastheorie zur Erklärung der Gehirnfunktion.

6 – Optimierung

Teilen Sie Aufgaben in Phasen hoher Leistung, Routine und Erholung auf. Praktische Vorschläge zur Arbeitsorganisation, zur Berücksichtigung des Tagesrhythmus und zur Aufteilung von Tätigkeiten in Teilaufgaben. Integrieren Sie Notfälle in die Planung, ohne die Effektivität zu beeinträchtigen. Die Bedeutung von Ruhe mit mehr regenerativen Pausen.

7 – Strategisches Pareto

Optimieren Sie das Zeitmanagement basierend auf dem Pareto-Gesetz (80/20). Strategische Aktivitäten identifizieren (die 20 %, die 80 % der Ergebnisse generieren) und diese dann schützen und optimieren. Praxisbeispiele aus der Unternehmenswelt. Betont die Bedeutung eines angemessenen Zeitmanagements zur Bestimmung seiner Qualität.

8 – Leistung und Stress

Felix Baumgartners Erfahrung beim Sprung aus der Stratosphäre. Die psychischen Schwierigkeiten, mit denen er konfrontiert ist und die in seiner beinahe Entscheidung gipfeln, in den Ruhezustand zu gehen, werden erklärt. Der Zusammenhang zwischen Stress und Leistung verdeutlicht, wie wichtig es ist, in Überlastungssituationen um Hilfe zu bitten.



Gute Zeit

	Jede Rolle	Zwischenrollen	Manager
1	<p>Zeit und Aktivitäten Spontane Lösungen Tetris-Effekt Bewusste Beobachtung</p>		
2	<p>Gesamtansicht Entwicklung von Verhaltensweisen Richtige Handlungen, auf die richtige Art und Weise durchgeführt Zeit als Klebstoff für das Ergebnis</p>		
3	<p>Gewöhnliche Aktivitäten Außergewöhnliche Aktivitäten Methode oder Denkweise?</p>		
4	<p>Gehirn & Zeit Leistungs- und Erholungszeiten Energie und Entscheidungsfähigkeit Zirkadianer Rhythmus</p>		
5	<p>High-Low-Leistung Täglicher Energiefluss Hoch – Niedrig – Pause-Wechsel Risiken einer Abweichung vom zirkadianen Rhythmus</p>		
6	<p>Teilen Sie Aufgaben auf Intelligente Positionierung Notfälle und Dringlichkeiten Ihre zeitliche Platzierung</p>		
7		<p>Verfolgen Sie Ihre Zeit Wichtige Erfolgsfaktoren im Laufe der Zeit Wie man sie erkennt, schützt und bewahrt Auswirkungen auf andere Aktivitäten</p>	
8			<p>Fallstudie Felix Baumgartner</p>
	Jede Rolle	Zwischenrollen	Manager

