

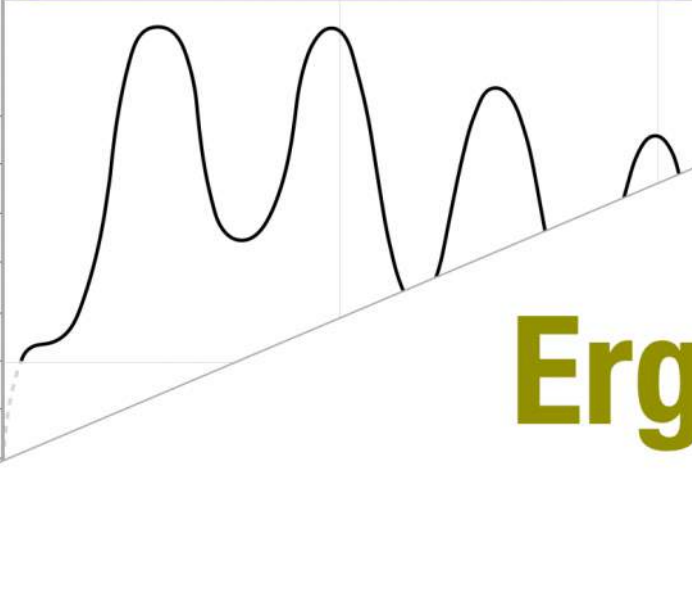
 Circadian rhythm



STAGE OF  
**WAKE  
FULNESS**

- Active
- Alert
- Focused
- Relaxed
- Sleepy
- Awake
- R.E.M.
- Stage 1
- St

STAGE OF  
**SLEEP**

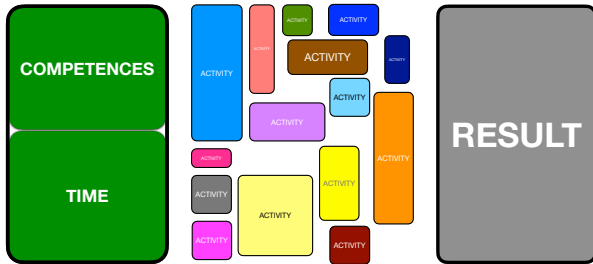


# Ergebnisse

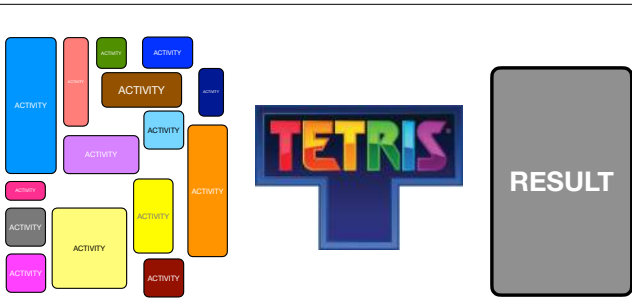
Good time

# Time & Activities

Es ist nicht immer einfach, sich seine Zeit einzuteilen.



Dank unserer Fähigkeiten, die wir für eine bestimmte Zeitspanne einsetzen, können wir das vereinbarte Ergebnis erzielen. Wir tun dies, indem wir mehrere Tätigkeiten ausführen, die sich in ihrer Bedeutung, ihrem Engagement und ihrem Zeitaufwand unterscheiden.



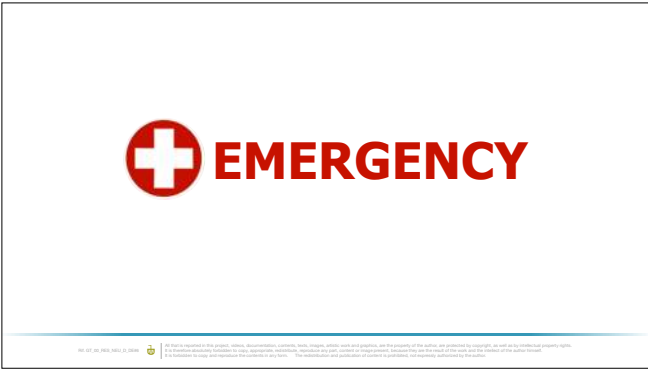
Es ähnelt einem Spiel, das vor langer Zeit geboren wurde und heute noch in Mode ist: Tetris.



Anhand der Fallstudie Minneapolis haben wir gesehen, wie sich das Verhalten auf das Ergebnis auswirkt ...

- Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

... wie wichtig es ist, den Überblick zu behalten, unser Handeln anzupassen und unsere Zeit als Kompass zu haben.



Bei der Beobachtung der Dynamik eines Notfallzentrums haben wir gesehen ...

**EVALUATION** on general vision

**SEQUENCE** of development

**ESTIMATE** of the lead times

... wie man außergewöhnliche Aktivitäten bewältigen kann ...

My daily work

BEHAVIORS

Priorities & temporal needs

TIME

Timetable (+/-)

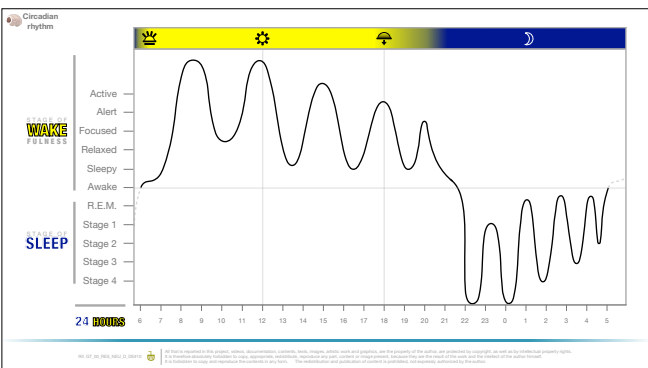
COMPETENCES

- Competence 1
- Competence 2
- Competence 3
- Competence ...

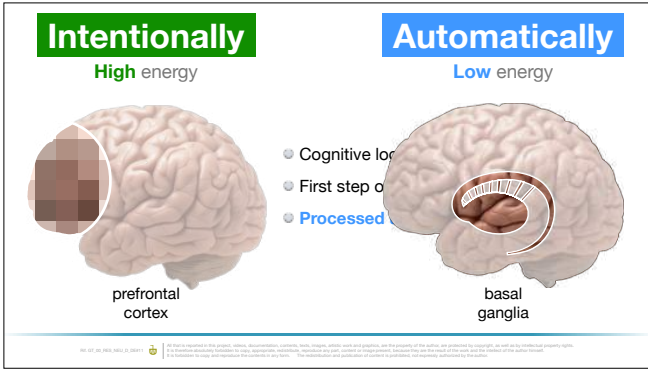
... ohne gewöhnliche Aktivitäten zu benachteiligen.

**How does our brain work?**

Wir haben verstanden wie unser Gehirn die Zeit verwaltet ...



... und wie wir sie mit Hilfe des zirkadianen Rhythmus anpassen können.



Wir können zwischen absichtlichen und automatischen Aktivitäten unterscheiden und wissen ...

Remember

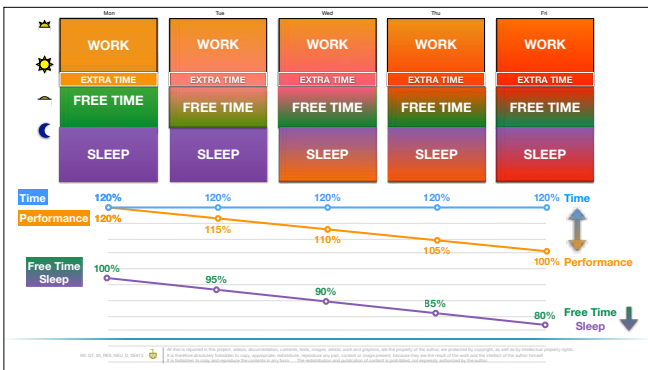
**Amount of energy**

2 + 2 = 4  
17 x 43 = 731

**High and low activities**

**Alternation**

... wie man sie richtig abwechseln kann.



Es ist nun klar, welche Folgen es haben kann, wenn wir nicht wissen, wie wir unsere Zeit einteilen sollen.

*"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."*

Warren Buffett  
billionaire and philanthropist

Warren Buffett, berühmter amerikanischer Milliardär und Philanthrop, sagte in einem Interview: "Ich kann so ziemlich alles kaufen, aber nicht meine Zeit. Ich muss extrem gut darauf aufpassen."

**Copyright and intellectual property**

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.