



**Zeit.  
Bewusst.  
Handeln.**

per|so|log<sup>®</sup>



# Zeitmanagement: Ihr Schlüssel zu mehr Lebensqualität

Erfolgreiche Persönlichkeiten berichten oft, dass der bewusste Umgang mit der Zeit auf ihrem Weg zum Erfolg von maßgeblicher Bedeutung war. Die Verbesserung des Zeitmanagement geht zwar nicht von heute auf morgen. Doch der Prozess über einen längeren Zeitraum lohnt sich.

Angesichts der Anforderungen unserer Zeit werden die Techniken des Zeitmanagements, sowohl in der Kompetenz sich selbst zu führen, als auch im Umgang mit dem eigenen Stress benötigt. Und das nicht nur am Arbeitsplatz! Zwischen Hausarbeit, Einkäufen, Erledigungen und Verpflichtungen aller Art kommt häufig das Wichtigste zu kurz: Zeit für die Familie, Zeit für Freunde, Zeit für sich selbst, Zeit für Hobbys. Besseres Zeitmanagement bedeutet daher auch, mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu gewinnen. Konsequenter und systematischer angewendet, verhilft Ihnen Zeitmanagement dazu, bei gleichbleibendem Zeiteinsatz mehr zu erreichen.

Mit dem persolog® Zeitmanagement-Profil und dem persolog® Zeitmanagement-Profil Online stehen Ihnen ein modernes Lernprogramm in Form eines interaktiven Arbeitsbuches zur Verfügung, mit denen Sie Ihr Zeitverhalten rasch selbst analysieren und nachhaltig verbessern können.

## Die Vorteile des persolog® Zeitmanagement-Profils auf einen Blick

Sie erhalten eine Darstellung Ihrer Entwicklungspotenziale im Zeitverhalten.

Lesen Sie, wo Ihre Stärken im Zeitmanagement liegen. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihre größten Entwicklungspotenziale.

- In der Umsetzung der neu gelernten Fähigkeiten verbessert sich Ihre Arbeitsproduktivität.
- Sie entlasten sich von unproduktiven Arbeiten und dem daraus resultierenden Stress, indem Sie die neu erworbenen Techniken einsetzen und Ihre Fortschritte dokumentieren.
- Sie verbringen Ihre begrenzte Zeit sinnvoller, ausgewogener und kontrollierter.
- Füllen Sie das persolog® Zeitmanagement-Profil erneut aus und vergleichen Sie die Unterschiede.



Alle Infos finden Sie  
auch direkt unter diesem  
Scan-Code oder auf  
[www.persolog.de](http://www.persolog.de)

# So funktioniert das persolog® Zeitmanagement-Profil

Das persolog® Zeitmanagement-Profil können Sie entweder als Arbeitsheft durcharbeiten oder als Online-Profil ausfüllen.

- Mit dem von persolog® entwickelten Zeitmanagement-Profil analysieren Sie Ihr momentanes Zeitverhalten.
- Sie führen sich Ihre eigenen Zeit-Gewohnheiten vor Augen.
- Sie ermitteln Ihr Entwicklungspotenzial im Zeitverhalten.  
Das Ergebnis ist Ihr persönliches Zeitmanagement-Profil. In 12 Schlüsselkategorien wird aufgezeigt, wie gut Sie in den jeweiligen Kategorien Ihre Zeit schon managen.
- Sie erhalten Strategien, um zukünftig den Lebensalltag besser strukturieren zu können.
- Sie erarbeiten sich Arbeitsmethodiken, die Ihre Selbstorganisation verbessern.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Zeitgewohnheiten verändern können und erweitern so Ihr Zeitbudget.



	1	2	3	4
Werte	6 9 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 28 29 30	6 7 9 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 24 26 30	7 10 13 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 31 35	6 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 28 30
Planung	6 9 10 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 26 30	6 8 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 26 30	6 8 11 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 27 30	7 11 13 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 32 35
Systeme	6 8 11 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 28 30	6 9 11 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 28 30	6 9 11 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 28 30	5 8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 23 25
Organisation	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30
L. Besprechungen und Sitzungen	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30
M. Arbeitsplatzorganisation	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30	6 8 10 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 29 30

Das persolog® Zeitmanagement-Profil ist ideal geeignet für den Einsatz in Personalentwicklung, Training und Coaching. Als Ergänzung bieten wir Ihnen weitere Lerninstrumente:

- Zeitmanagement - das Teilnehmerheft
- Checkliste Zeitmanagement
- Strategieplaner für Zeit und Persönlichkeit



## In jeder Hinsicht zeitgemäß: persolog<sup>®</sup> Zeitmanagement-Profil Online

Das persolog<sup>®</sup> Zeitmanagement-Profil Online wendet sich an alle Interessierten, die sich intensiv mit dem eigenen Zeitverhalten auseinandersetzen und ihr Zeitmanagement verbessern wollen. Außerdem eignet es sich hervorragend, um Lerninhalte eines Zeitmanagement-Seminars im Nachgang zu vertiefen, individueller zu gestalten und direkt in der Praxis anzuwenden.

Die Vorgehensweise entspricht der des persolog<sup>®</sup> Zeitmanagement-Profiles.

Mittels des Online-Fragebogens reflektieren Anwender ihr derzeitiges Zeitmanagement.

Die Online-Auswertung wird automatisch generiert und per E-Mail zugestellt. Sie fokussiert neben einem allgemeinen Teil auf die drei Bereiche mit den größten Entwicklungspotenzialen. Mit gezielten Übungen und Strategien kann sofort und vor allem nachhaltig das eigene Zeitmanagement effektiver gestaltet werden.

# Lebensqualität erhöhen mit dem persolog<sup>®</sup> Zeitmanagement-Modell:

Zeit  
effektiv  
nutzen

✓ **Schaffen Sie sich mehr Zeit.**

Führen Sie sich Ihr eigenes Zeitverhalten vor Augen. Entlasten Sie sich von zeitraubenden Gewohnheiten und daraus resultierendem Stress. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für das wirklich Wichtige.

✓ **Steigern Sie Ihre Lebensqualität.**

Durch die Erhöhung der persönlichen Effektivität können Sie Ihre Zeit ausgewogener und kontrollierter nutzen. Damit wächst nicht nur Ihre Arbeits- sondern auch ihre Lebensqualität allgemein.

✓ **Reflektieren Sie Ihre Zeitgewohnheiten.**

Mithilfe eines interaktiven Arbeitsbuches analysieren Sie selbst Ihr persönliches Zeitverhalten. Sie ermitteln Entwicklungspotenziale und erarbeiten Strategien und Methoden für den Alltag.

✓ **Erfahren Sie eine ganzheitliche Analyse.**

Sie reflektieren Ihr Verhalten umfassend, indem Sie die Bereiche „Wissen“, „Wunsch“ und „Fertigkeiten“ analysieren. Damit verbessern Sie Ihr Zeimanagement nachhaltig und effektiv.

✓ **Arbeiten Sie mit wissenschaftlichen Methoden.**

Dr. phil. Lana Ott und Dipl. Pädagogin Renate Wittmann entwickelten das persolog<sup>®</sup> Zeitmanagement-Modell. Es basiert auf Konzepten der Arbeits- und Organisationspsychologie, sowie auf pädagogischen und andragogischen Inhalten.

Jetzt im Online-Shop  
bestellen unter:  
[www.persolog-shop.de](http://www.persolog-shop.de)



Weitere Informationen unter: [www.persolog.de](http://www.persolog.de)

**persolog GmbH** · Königsbacher Straße 21 · D-75196 Remchingen  
Tel. +49 (0)7232 3699-0 · Fax +49 (0)7232 3699-44 · [mail@persolog.com](mailto:mail@persolog.com)

**persolog Austria Ltd.** · Technologiepark 17 · A-4320 Perg  
Tel. +43 (0) 699 11337761 · [service@persologaustria.com](mailto:service@persologaustria.com)

**KAIROS PARTNER AG** · Bäliz 59 · CH-3600 Thun  
Tel. +41 (0) 33 3342034 · Fax +41 (0) 33 3342039 · [info@kairospartner.ch](mailto:info@kairospartner.ch)  
[www.kairospartner.ch](http://www.kairospartner.ch)



**persolog GmbH**  
Königsbacher Straße 21  
D-75196 Remchingen  
Tel. +49 (0) 7232 3699-0  
Fax +49 (0) 7232 3699-44  
mail@persolog.com  
www.persolog.de

**persolog austria Ltd.**  
Technologiepark 17  
A-4320 Perg  
Tel. +43 (0) 699 11337761  
service@persologaustria.com  
www.persolog.com

**KAIROS PARTNER AG**  
Bälliz 59  
CH-3600 Thun  
Tel. +41 (0) 33 3342034  
Fax +41 (0) 33 3342039  
info@kairospartner.ch  
www.kairospartner.ch

## Selbst. Verständlich. Führen.

### persolog<sup>®</sup> Selbstführungs-Profil

Selbstbestimmt und verantwortungsvoll handeln

- Kompetenzen erkennen.
- Handlungsstrategien entwickeln.
- Verantwortung ausfüllen.



## Stress. Abwehr. Stärken.

### persolog<sup>®</sup> Stress-Profil

Gesund im Stress

- Stressoren erkennen.
- Stressverhalten steuern.
- Stresskompetenz aufbauen.
- Stress produktiv managen.



#### Herausgeber

persolog GmbH  
Verlag für Lerninstrumente  
Remchingen, Deutschland

© 2012 persolog GmbH

Bilder: www.istockphoto.com

Alle Rechte vorbehalten.  
Reproduktion in jeglicher Form,  
im Ganzen oder in Teilen, ist verboten.



**Thomas Timmers**  
*Training Beratung Coaching*



**Thomas Timmers**

Im Eichboden 41  
34225 Baunatal

Telefon (05 61) 94 99 09 00  
Telefax (05 61) 94 99 47 90  
thomas.timmers@timmers-training.de  
www.timmers-training.de