



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

-Zeitmanagement & Organisation-

Ziele des Workshops

- ✓ Zeitbewusstsein schaffen
- ✓ Methoden zur Selbstorganisation kennenlernen
- ✓ Praktische Werkzeuge für den Alltag
- ✓ Austausch & Empowerment

Was bedeutet Zeitmanagement für Dich?

- „Wie organisierst Du momentan Deinen Alltag?“
- „Was stresst Dich am meisten im Tagesablauf?“
- „Was würdest Du tun, wenn Du eine Stunde mehr am Tag hättest?“

Grundlagen des Zeitmanagements

A) Zeitmanagement

- Priorisierung
- Planung
- Pausen

B) Organisation

- Strukturierung
- Ressourcenmanagement
- Zielsetzung

Eisenhower-Prinzip

Wichtig vs. Dringend Matrix:

Wichtigkeit	Dringlichkeit	Konsequenz
Wichtig	Dringend	Sofort
Wichtig	Nicht dringend	Planen
Nicht wichtig	Dringend	Delegieren
Nicht wichtig	Nicht dringend	Streichen

Pareto-Prinzip (80/20)

- 20% der Aufgaben bringen 80% des Ergebnisses
- Fokus auf das Wesentliche

SMART-Ziele

- Spezifisch
 - Messbar
 - Attraktiv
 - Realistisch
 - Terminiert
-
- Beispiel: „Ich nehme mir täglich 30 Minuten nur für mich.“

Übung – Mein idealer Tagesablauf

- Arbeitsblatt ausfüllen
- Was bleibt für Dich übrig? Was fehlt?

Erkennung von Zeitfallen

- Multitasking
- Handy/Soziale Medien
- Perfektionismus
- Ungeplante Unterbrechungen

Tools & Hilfsmittel

Digitale Tools:

- Google Kalender
- Familienplaner
- Todoist, Trello

Analoge Methoden:

- Wochenplan an der Wand
- Post-it-Technik
- Familienregeln für Aufgabenverteilung

Pomodoro-Technik: 25/5 Minuten-Rhythmus

Abschluss

- „Was nehme ich heute mit?“
- Nächste Schritte & Austauschmöglichkeiten

DANKE!