

## Zeit-, Selbst- und Lebensmanagement

Zeit ist unser wertvollstes Gut und als einzige unabhängige Ressource keinesfalls käuflich. Jeder Mensch hat am Tag 24 Stunden Lebenszeit. Wie viel Zeit jedem Einzelnen insgesamt im Leben zur Verfügung steht, wissen wir nicht. Wir wissen nur: Unser Zeitkontingent ist begrenzt. Umso dringlicher stellen sich die Fragen, wie wir mit unserer Lebenszeit sinnvoll haushalten und was wir heute zu tun haben, damit wir morgen unser Ziel erreichen.

Entgegen allen weitverbreiteten Klagen über fehlende Zeit, Dauerüberlastung und Fremdbestimmung, sagen wir: Es liegt im eigenen Einflussbereich, wie jeder Einzelne sein Zeit- und damit Leben nutzt und das Beste aus seinem Leben und den Umständen macht. Dabei unterstützen wir gerne durch wertvolle Impulse, maßgeschneiderte Qualifizierungsmaßnahmen, individuelle Feedbacks und Praxisempfehlungen.

Orange Consulting berät und trainiert Fach- und Führungskräfte pragmatisch und ergebnisorientiert dahingehend, zu erkennen, wie diese mit ihrer Zeit bzw. ihrem Leben umgehen und was sie tun können, um weniger Stress und mehr Zufriedenheit zu erfahren und einem Burnout vorzubeugen. Gemeinsam mit den Teilnehmern analysieren wir, woran es liegt, dass diese ihre Zeit als zu knapp empfinden, den Überblick verlieren - viel tun, aber (zu) wenig bewirken. Unsere Berater und Trainer erarbeiten Lösungen, die sofort umsetzbar sind und unmittelbar, schon bei der Vermittlung, Entlastung bringen.

Wir besuchen Teilnehmer/innen auf Wunsch auch an deren Arbeitsplatz und reflektieren vor Ort, wie diese Zeitdiebe und Stressfallen vermeiden und Abläufe vereinfachen und beschleunigen können. Die Teilnehmer erhalten passende Empfehlungen und nützliche Praxis-Tipps, damit sie wieder mehr Übersicht haben und das Wesentliche im Blick behalten.

Zeit-, Selbst und Lebensmanagement-Trainings von Orange Consulting können als Bestandteil von Entwicklungsprogrammen, zum Beispiel für Führungskräfte, gebucht werden oder als einzelne Themenschwerpunkte in ein Training oder Coaching integriert werden. Einige Beispiele für Trainingsinhalte sind:

### Zeitmanagement

- Den persönlichen Umgang mit der Zeit reflektieren
- Systematisches Planen und Gestalten des Zeitkontingents
- Effektive Besprechungen leiten
- Freiräume schaffen durch zielorientierte Gesprächsführung und Delegation
- Zeitdiebe erkennen und vermeiden
- Stressursachen finden und Lösungen erarbeiten
- Methoden zum Zeitmanagement, Tools und Hilfsmittel

A large, stylized orange logo element, partially visible on the left side of the page, consisting of a circle with a white crescent shape inside.

organisationen anders gestalten.

### **Selbstmanagement**

- Arbeitsstil reflektieren
- Leistungstiefs und Leistungshochs optimal nutzen
- Kommunikationswege auf Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit prüfen
- Umgang mit Kommunikationsmedien optimieren
- Ordnung und Übersicht im Rechner, Kalender usw. schaffen
- Die Voraussetzungen für Effizienz und Effektivität schaffen
- Büroorganisation
- Analyse der Organisation vor Ort im Hinblick auf Ergonomie und Effizienz
- Büro ohne Ballast: Aufräumen, Entsorgen, Sortieren
- Archivieren von Unterlagen
- Anregungen zur Vereinfachung und Beschleunigung der Abläufe
- Empfehlungen für sinnvolle Aufbewahrungs- und Ablagesysteme

### **Lebensmanagement**

- Klarheit über die eigenen Werte, erfassen was wirklich wichtig ist
- Erarbeiten einer persönlichen Vision als Grundlage für Lebenszufriedenheit
- Erkennen von Stressfallen und Reflektieren von praxistauglichen Lösungen
- Vermitteln des Burnout-Risikos und erkennen der eigenen Gefährdung
- Verantwortliche, ganzheitlich gesunde Lebens- und Mitarbeiterführung
- Körper, Seele, Geist in Einklang bringen, bewusst Leben und Führen
- Entspannung, Bewegung, Ernährung und leben, lieben, lachen
- Gewohnheiten überprüfen, persönlichkeits- und gehirngerecht  
Veränderungen herbeiführen

**Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihr Anliegen und freuen uns auf Ihre  
Anfrage:  
Telefon 0221-500 550 35.**

A large, stylized orange logo, similar to the one in the top right, positioned in the bottom left corner of the page.

**organisationen anders gestalten.**