

# Stressbewältigung



# Gliederung



1. Definition von Stress
2. Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie
3. Die Messung von Stress
4. Stressbewältigung
5. Die Messung von Bewältigung
6. Stressbewältigung und Gesundheit

# 1. Definition von Stress



- **Stress** als...
    - ... schädigenden Umweltreiz
    - ... Belastungsreaktion des Organismus
    - ... transaktionales Geschehen
- ➔ Alle drei Perspektiven sind weit verbreitet, und keine ist „richtig oder falsch“!

# Stress als schädigenden Umweltreiz

- ein tatsächlicher Angriff
- eine Infektion
- eine Hitzewelle
- ein Verkehrsstau
- eine Ehescheidung
- Arbeitslosigkeit
- das Versagen einer Prüfung

Beispiele für  
Stressoren



- → Stress als **Input**

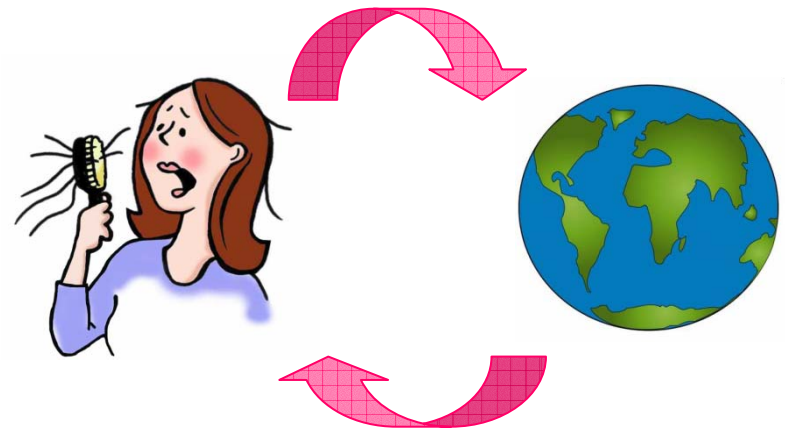
# Stress als Belastungsreaktion des Organismus

- Gegenposition:
- **Stress als Output** → Reaktionsansatz
- Stress als allgemeine Reaktion des Organismus auf irgendwelche Umweltanforderungen
  - Alarmreaktion
  - ↓
  - Widerstandsphase
  - ↓
  - Erschöpfungsphase



# Stress als transaktionales Geschehen

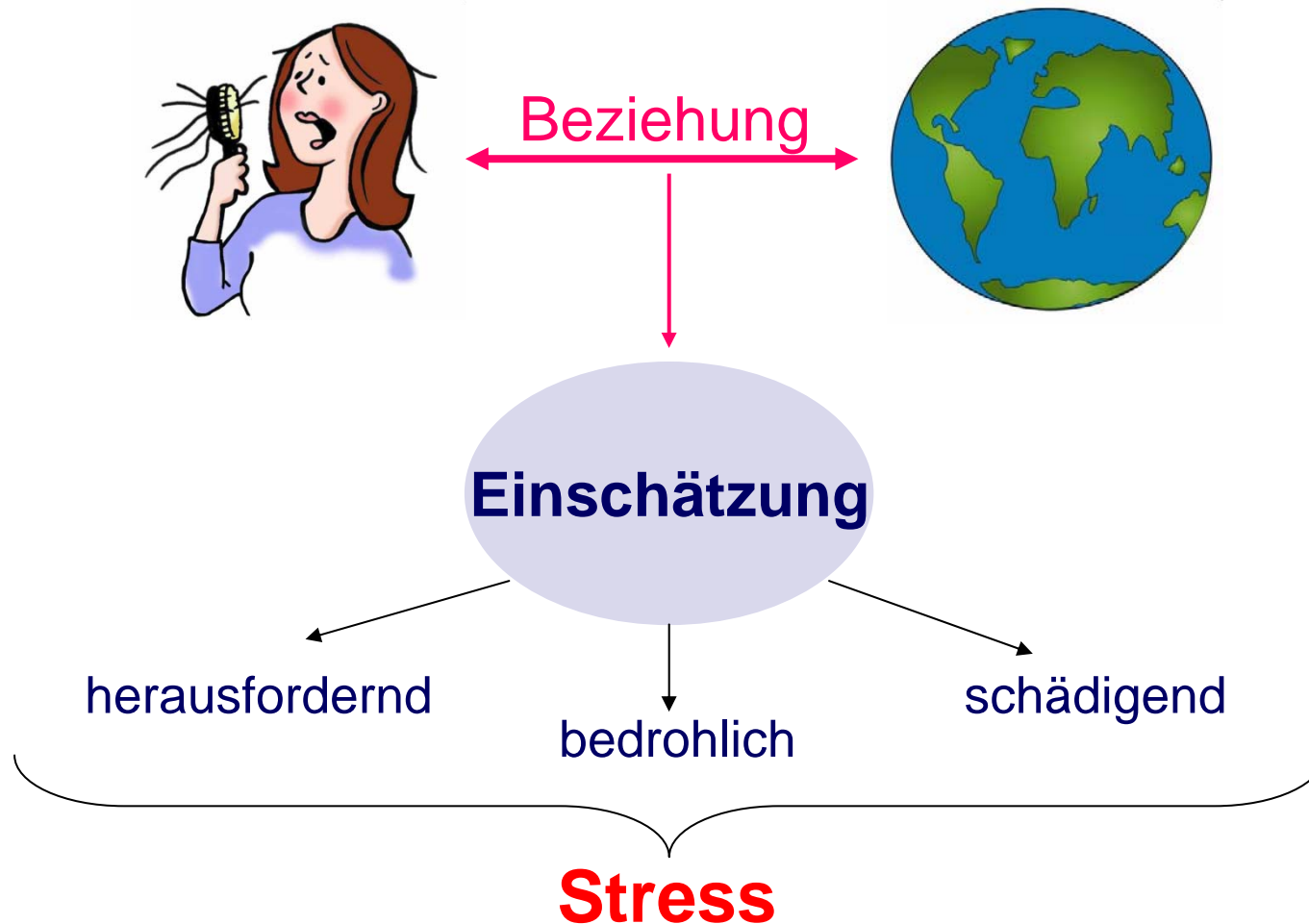
- Transaktionale Position hat sich durchgesetzt
- Wechselwirkung von Person und Umwelt
- Primäre Bedeutung von kognitiven Prozessen und der Stressbewältigung



## 2. Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie

- seit den **60iger Jahren** von **Lazarus** vertreten
- **Transaktion:** Stress → eine Verbindung zwischen einer sich verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person
- **Psychologischer Stress** → Einschätzung einer betroffenen Person, dass die jeweilige Person-Umwelt-Beziehung entweder herausfordernd, bedrohlich oder schädigend ist

# Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie



# Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie

- **Kognitive Einschätzung (appraisal)** → zentrales Bestimmungsstück von Stress
- „Stress is a **postappraisal state**“
- Zwei Facetten des kognitiven Prozesses:
  - primäre Einschätzung  
→ Überprüfung, was auf dem Spiel steht
  - sekundäre Einschätzung  
→ Bewältigungsmöglichkeiten werden in Augenschein genommen



# Zwei Facetten des kognitiven Prozesses

- Primäre Einschätzung

- Informationen aus der Umwelt, also der Schicksalsschläge oder Alltagsanforderungen der Person

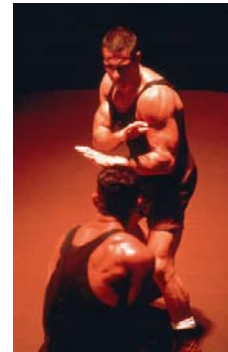
- Sekundäre Einschätzung

- Merkmale der Person: Kompetenzen, Wertvorstellungen, Ziele, Überzeugungen
- Umweltmerkmale wie z.B. die Verfügbarkeit eines hilfreichen sozialen Netzes, Geld oder Gesundheit

# Ergebnis der primären Einschätzung

→ Klassifikation in:

- ❖ Herausforderung
- ❖ Bedrohung
- ❖ Schaden / Verlust



- Eine dieser Kognitionen wird zumindest dominant sein!

# Ergebnis der primären Einschätzung

- Herausforderung und Bedrohung → **bevorstehende Gefahren**
- Die Schaden / Verlust-Einschätzung richtet sich dagegen auf ein Ereignis in der **Vergangenheit**  
→ ganz andere Bewältigungsmuster und Emotionen
- Objektive Bedingungen liegen zwar den kognitiven Einschätzungen zugrunde, aber entscheidend bleibt, **wie das Subjekt die Dinge sieht!**

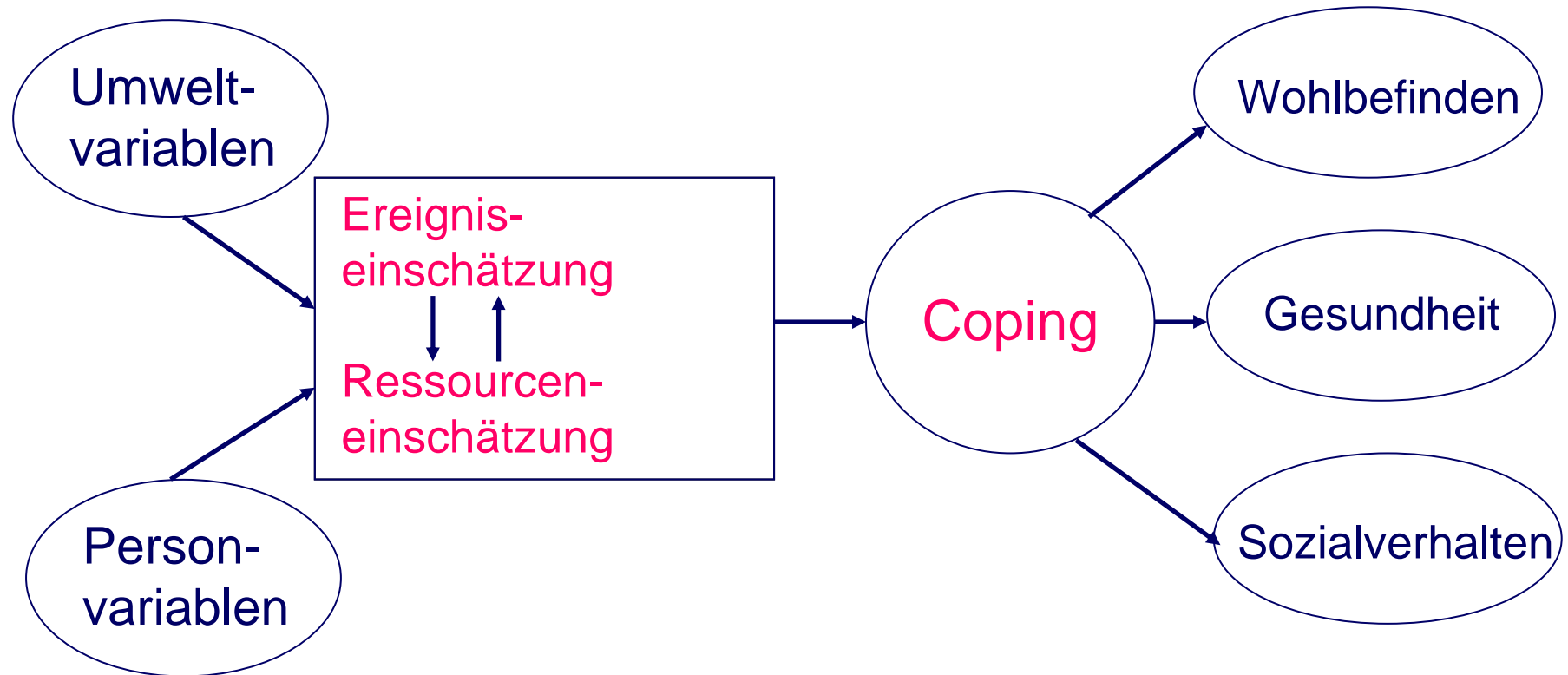
# Bewältigungsformen (Coping)

- Resultat der Art und Weise der Einschätzungen  
→ unterschiedliche Bewältigungsformen
- Lazarus unterscheidet zwischen:
  - ❖ problemorientierte Funktion von Coping  
→ Das Verhalten zielt auf die Lösung des Problems.
  - ❖ funktionsorientierte Funktion von Coping  
→ Das Verhalten zielt auf die Linderung der Belastungssymptome.



# Stress & Coping aus transaktionaler Perspektive

Voraussetzungen → Prozesse → Ergebnisse



# 3. Die Messung von Stress

- sehr unterschiedliche Verfahrensweisen
- z.B. direktes Nachfragen:  
„Wie belastet fühlen Sie sich?“  
→ Problem: unterschiedliche Stressdefinition
- Erprobte psychometrische Skalen → objektiver und zuverlässiger!





# Die Messung von Stress

## Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)

- beschreibt in 14 Aussagen verschiedene Arten, sich gestresst oder den Anforderungen nicht gewachsen zu fühlen
- Summenwert als Grad von erlebtem Stress
- ➔ Eine der brauchbarsten Skalen, aber doch theorielos und undifferenziert!
- ➔ Kritik: Vermischung von Stresserleben mit den Folgen und Begleiterscheinungen

# Die Messung von Stress



## Social Readjustment Rating Scale (Holmes & Rahe, 1967)

- Registrierung von Schicksalsschlägen oder Lebenskrisen
- Verwendung der Häufigkeit kritischer Lebensereignisse zur Stressmessung
- Fragebogenverfahren mit Auflistung von 43 kritischer Ereignisse
- Jedem Ereignis ist ein fester Schätzwert zugewiesen, der sich als Stressindikator verwenden lässt. → **Life Change Unit (LCU)**

# Die Messung von Stress



## Social Readjustment Rating Scale (Holmes & Rahe, 1967)

- Tod eines Ehepartners (LCU=100)
  - Ehescheidung (LCU=73)
  - Haftstrafe (LCU=65)
  - ...
  - Urlaub (LCU=13)
  - Weihnachten (LCU=12)
- Auch **positive Ereignisse**, wie z.B. die Eheschließung (LCU=50)
- Im Vordergrund: der bei der Lebensveränderung nötige **Wiederanpassungsaufwand**

# Die Messung von Stress



## Social Readjustment Rating Scale (Holmes & Rahe, 1967)

- heftige Kritik: wenig zweckmäßig, feste Punktwerte vorzugeben!
- Besser: Die Person sollte selbst entscheiden, wie wichtig oder lebensverändernd ihr ein bestimmtes Ereignis vorkommt.

# Die Messung von Stress



## Life Event-Scale (Sarason, Johnson & Siegel, 1978)

- subjektive Einschätzungen
- Angabe der Häufigkeit, mit der jedes Ereignis aus der Liste innerhalb der letzten 6 (oder 12) Monate aufgetreten ist
- anschließend: Schätzung des Grades der damit verbundenen **subjektiven** Belastung



# Die Messung von Stress

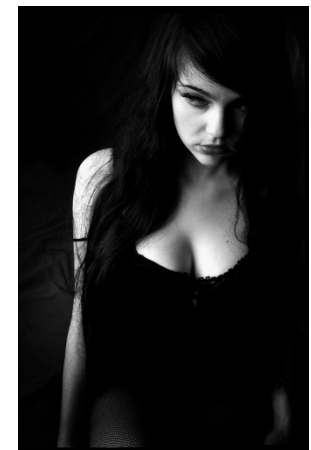
- Aus der Sicht einer kognitiv-transaktionalen Stresstheorie können die genannten Ansätze nicht befriedigen!
- Stress: ein dynamisches Geschehen mit mehreren Systemkomponenten
- Forderung:
  - ❖ Erfassung aller Variablen in diesem System so oft wie nur möglich
  - ❖ Analyse der Veränderungen und des Wechselspiels

# Daily Hassles- und Daily Uplifts-Skalen (Lazarus & Folkman, 1989)

- Alternative zu den Life Event-Skalen
- Annahme: Die **ständigen Alltagsprobleme** und **täglichen Missgeschicke** beeinträchtigen vielmehr die Gesundheit, als die wenigen, großen Lebensereignisse.

- Beispiele für „**Hassles**“:

- Probleme mit Übergewicht
- Erkrankungen von Familienangehörigen
- Steigende Preise
- Reparaturen am Auto oder im Haushalt



# Daily Hassles- und Daily Uplifts-Skalen (Lazarus & Folkman, 1989)

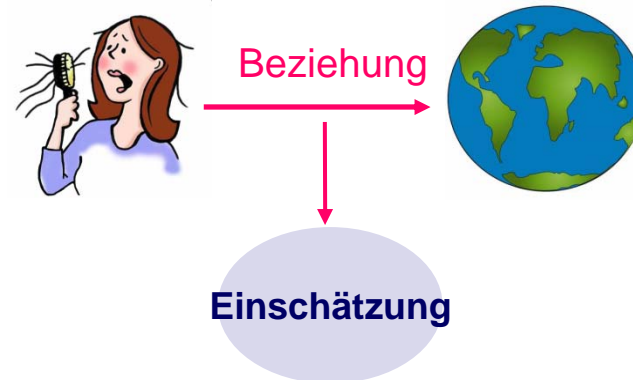
- **Hassles-Skala** → Werte für die Häufigkeit solcher Alltagsbelastungen und für deren subjektiv perzipierten Schweregrad
- Kompensierende Wirkung von positiven Alltagsereignissen → „**Uplifts**“: z.B.:
  - Angenehme Interaktionen mit Partnern und Freunden
  - Erfolgreicher Abschluss von Arbeiten
  - Gutes Essen
  - Freizeitveranstaltungen



# Einschätzungen (appraisals)

- Wichtig: Die **Verwendung von Einschätzungen**
- Maße für das Erleben kritischer Ereignisse sowie für Belastungsreaktionen, z.B.:

- ❖ Herausforderung
- ❖ Gewinn
- ❖ Bedrohung
- ❖ Verlust



➔ Ergänzung, um die Lücke zwischen Ereignissen und Belastungsempfinden zu schließen

# 4. Stressbewältigung

- Die Funktion einer Bewältigungsstrategie ist etwas anderes als deren Effekt!
- Nach der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie sind zwei Funktionen zu unterscheiden:
  - ❖ **problembezogenes Coping**
  - ❖ **emotionales Coping**



# Stressbewältigung

## Problembezogenes Coping:

- Beseitigung oder Minderung des Problems führen
- indem eine **instrumentelle Tätigkeit** ausgeführt wird.
- Bsp.: sich auf eine Prüfung vorbereiten
- Aber: Es ist damit nicht gemeint, dass diese Handlung auch erfolgreich beendet wird!



# Stressbewältigung



## Emotionales Coping:

- Versuche, die **Emotionen zu regulieren**
- z.B. durch Selbstgespräche, Uminterpretationen oder Beruhigungsmittel
- Aber: Es wird dabei nicht unterstellt, dass diese Versuche auch wirklich erfolgreich ausgehen und eine gute Stressanpassung bewirken!

➔ **Funktion unabhängig von der Wirkung!**



# Stressbewältigung

## Lazarus & Folkman: Vier Bewältigungsarten:

- die Suche nach Informationen
  - direktes Handeln
  - Unterlassung von Handlungen
  - Intrapsychisches Coping
- ➔ Jede dieser vier Arten kann unter bestimmten Umständen eine mehr problemlösende oder mehr emotionsregulierende Funktion ausüben!

# Kritik an diesem dualen Funktionsmodell

- Weber:
  - Sinnvoller, nicht nach Funktionen zu gliedern, sondern nach **subjektiven Intentionen**
    - ganz persönliche Funktionalität eines Verhaltens im Hinblick auf die präferierten Ziele eines Individuums
  - Vier Facetten von persönlichen Absichten:
    - die Regulation von Emotionen
    - die Lösung des zugrundeliegenden Problems
    - die Erhaltung des Selbstwerts
    - die Steuerung von sozialen Interaktionen



# Drei Effizienzkriterien

## 1. Inhaltsbereich

- wie Wohlbefinden, körperliche Gesundheit oder Sozialverhalten

## 2. Zeitspanne

- Zeit, die nach der Krise oder während ihrer Bewältigung verstrichen ist

## 3. Urteilsinstanz

- Datenquellen wie Interviewdaten, Fremdratings und Messwerte

# 5. Die Messung von Bewältigung

- Beginn: Untersuchung von Abwehrmechanismen aus der Psychoanalyse (wie Verdrängung, Rationalisierung oder Projektion)
  - Heutige Auffassung: Beim Coping handelt es sich um bewusste oder bewusstseinsfähige Prozesse.  
→ Man kann gezielt darüber Auskunft geben!
- ➔ Einsatz vom **Fragebogenverfahren** zur Erfassung unterschiedlicher Bewältigungstendenzen

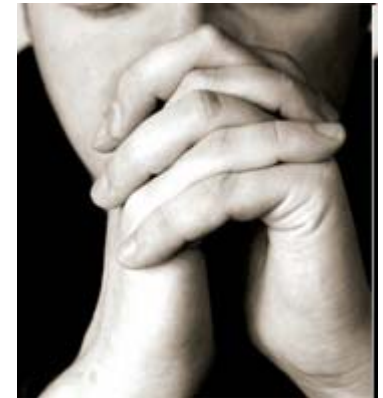
# Die Messung von Bewältigung

- Häufige Unterscheidung: **aufmerksam-konfrontativer Bewältigungsstil** vs. **vermeidender Bewältigungsstil**
- Um diese beiden Pole herum lassen sich die meisten Versuche der Bewältigungsmessung herum gruppieren.
- Vermeidungsstrategien: eher kurzfristig vorteilhaft
- Aufmerksamkeits-konfrontierenden Strategien: eher langfristig günstig

# Die Messung von Bewältigung

- Stone und Neale (1984): → **Acht Kategorien:**

- ❖ Ablenkung
- ❖ Umdefinition der Situation
- ❖ Direkte Handlung
- ❖ Katharsis
- ❖ Akzeptanz der Umstände
- ❖ Suche nach sozialer Unterstützung
- ❖ Entspannung
- ❖ Religiosität



# Die Messung von Bewältigung

## Miller Behavioral Style Scale (Miller, 1987)

- besteht aus 32 Items
- Erfassung von zwei grundlegenden Modi von Coping:
  - das „Monitoring“
    - Vigilanz, also eine Aufmerksamkeitstendenz, die darauf gerichtet ist, dass man ständig auf bedrohliche Reize achtet und seine Umwelt nach gefährlichen Informationen absucht
  - das „Blunting“
    - Vermeidungstendenz, bei der es gerade darum geht, solche Reize zu entschärfen oder abzuschwächen (z.B. indem man sich davon ablenkt)

# Die Messung von Bewältigung

## Ways of Coping-Skala (Folkman & Lazarus, 1988)

- ist im Rahmen der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie entstanden
- Nach Annahme der Autoren muss...
  - die Messung mit Rücksicht auf den aktuellen Kontext erfolgen
  - den spezifischen Gegebenheiten der jeweiligen Person-Umwelt-Transaktion Rechnung tragen

# Die Messung von Bewältigung

## Ways of Coping-Skala (Folkman & Lazarus, 1988)

- 66 Aussagen
- Diese lassen sich in **acht Dimensionen** unterteilen:
  - konfrontierendes Coping
  - Distanzieren
  - Selbstkontrolle
  - Suche nach sozialer Unterstützung
  - Übernahme von Verantwortung
  - Flucht / Vermeidung
  - geplante Problemlösung
  - positive Neueinschätzung



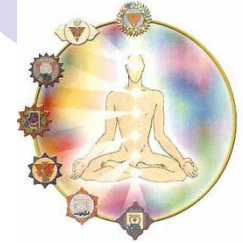


- Die psychometrischen Ansätze sind zwar **vielfältig**, aber **nicht überzeugend!**
  - Positiv ist, dass bestimmte Dimensionen immer wieder auftauchen:
    - vigilante vs. vermeidende Copingstile
    - Problemorientierte vs. emotionsorientierte Bewältigungsformen
- repräsentieren somit gut den heutigen Stand der Copingforschung



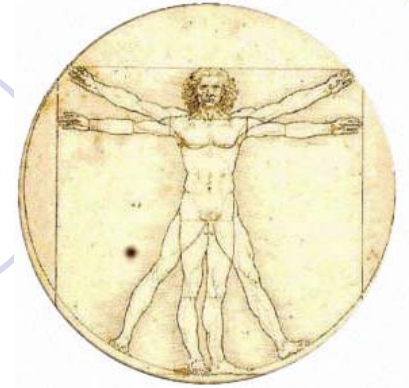
- Wenig berücksichtigt:  
Menschen können ihr Schicksal auch dadurch bewältigen, indem sie die Bedeutung des Ereignisses subjektiv verändern und ihrem Leben einen neuen Sinn zu geben versuchen.  
➔ **akkomodative Orientierung**
  - Man passt sich selbst den Gegebenheiten an
- vs. **assimilative Orientierung**
  - Veränderung der Umweltgegebenheiten, um sie an die eigene Bedürfnislage anzupassen

# 6. Stressbewältigung und Gesundheit



- Zusammenhänge zwischen dem Auftreten von kritischen Lebensereignissen und der Inzidenz von Krankheiten
- Aber: Solche Korrelationen erlauben keine Aussage über die Ursache der Erkrankung!
- **Stress** bezieht sich auf die kognitive Einschätzung
- **Bewältigung** spiegelt oft einen langen und schmerzhaften Vorgang der Auseinandersetzung wider

# Stressbewältigung und Gesundheit



- Wenn also eine Lebenskrise in eine Erkrankung mündet, dann ist er der **Stressbewältigungsprozess**, der näher am pathogenen Geschehen liegt und dafür **primär verantwortlich** zu machen ist!
- **Coping**, ob erfolgreich oder nicht, ist mit **Kosten** verbunden, mit **Anstrengungen**, die den Organismus auf Dauer überfordern oder schwächen können und somit verletzbar machen.
- Auch evtl. gesundheitlich bedeutsame Spuren bei einer positiven Bewältigung

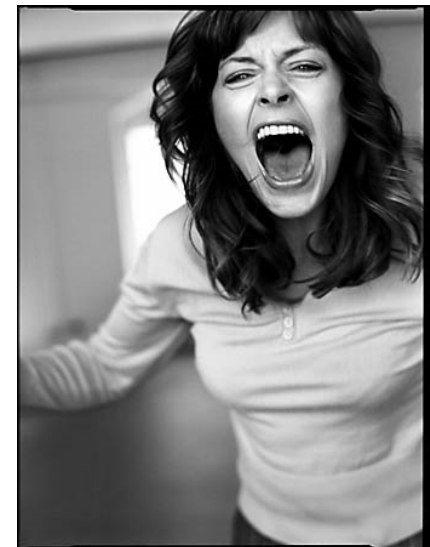


## „Typ A-Verhalten“

- **Verhaltssyndrom** von ehrgeizigem Leistungsstreben, Ungeduld, Konkurrenzorientierung, Feindseligkeit und Hektik
- Erworbener Copingstil angesichts einer leitungsorientierten Umwelt
- Vielzahl von Episoden, in denen kardiovaskuläre Reaktionen auftreten
- Risikoverhaltensweisen gelangen zur Ausführung, z.B. Rauchen, Alkoholkonsum, übermäßiges Essen → gesundheitliche Kosten

# Stressbewältigung und Gesundheit

- Stress veranlasst uns dazu, unsere Emotionen zu bewältigen!
- Annahme, dass der **feindselige, aggressive Ausdruck von Ärger** mit der Entwicklung von Atherosklerose (Arterienverkalkung) zusammenhängt
- **Unterdrückung von Ärger** häufiger bei Krebspatienten → Immunsuppression





# Protektive Faktoren



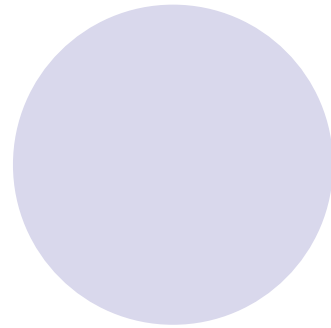
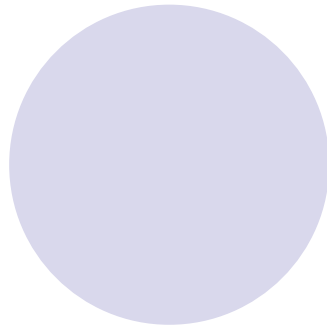
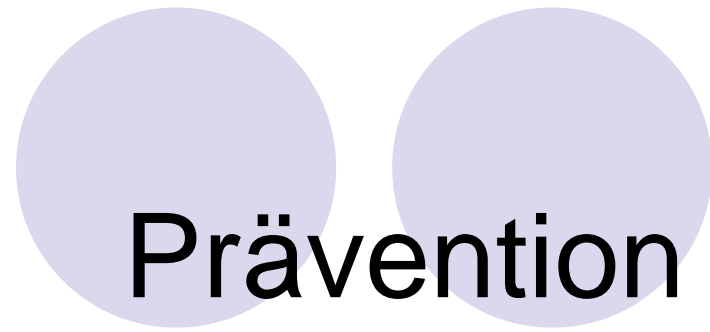
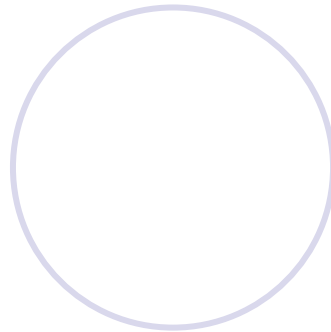
- Faktoren, die den Stress abpuffern oder den Copingprozess erleichtern oder beschleunigen:
- **Kompetenzerwartung**
  - Erwartung, eine spezifische Bewältigungshandlung auch tatsächlich selbst ausführen zu können
- **Optimismus**
  - subjektive Annahme, es werde schon alles gut gehen



# Protektive Faktoren



- **Hardiness**
  - Reihe von Überzeugungen über sich selbst und die Umwelt, die sich auf die drei Dimensionen zurückführen lassen: Engagement, Kontrolle und Herausforderung
  - Einige Befunde zeigen: Hardiness macht weniger verletzlich und begünstigt Coping
- **Kohärenzsinn**
  - Reihe von „generalisierte Widerstandsressourcen“
  - z.B.: Selbstwertgefühl. Soziale Unterstützung oder höhere Schichtzugehörigkeit



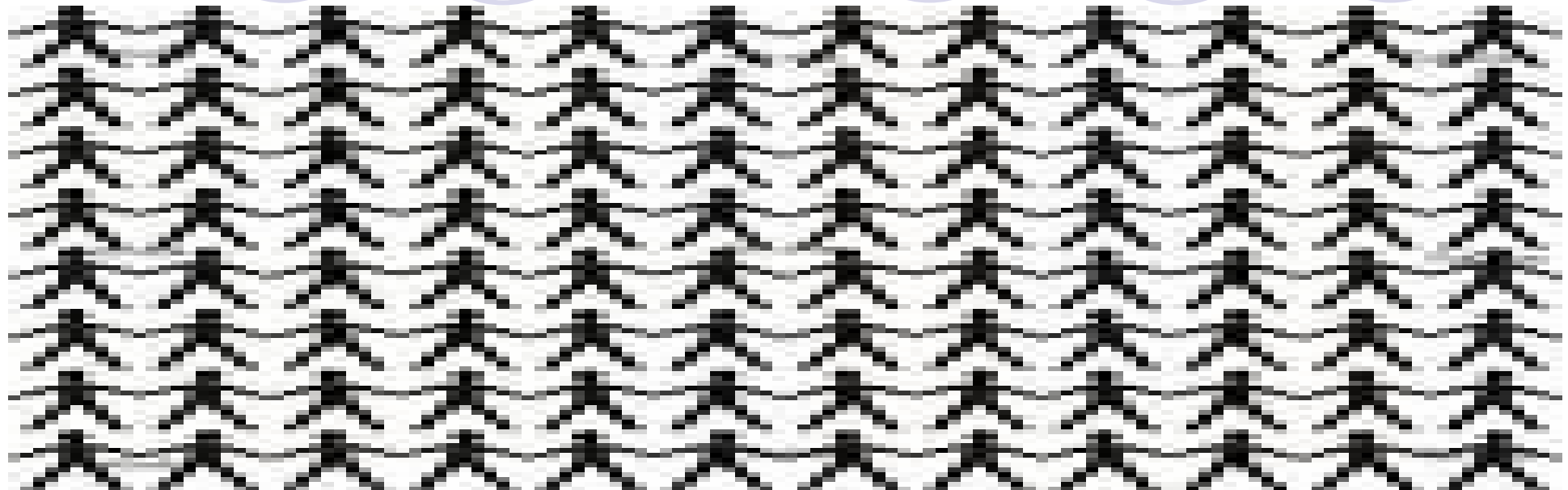
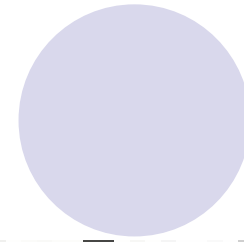
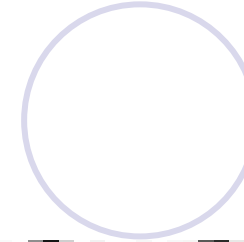
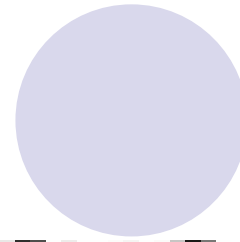
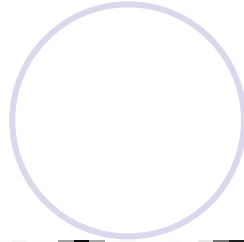
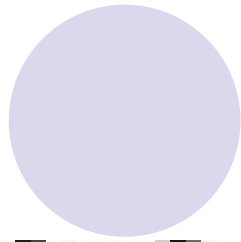


# Gliederung

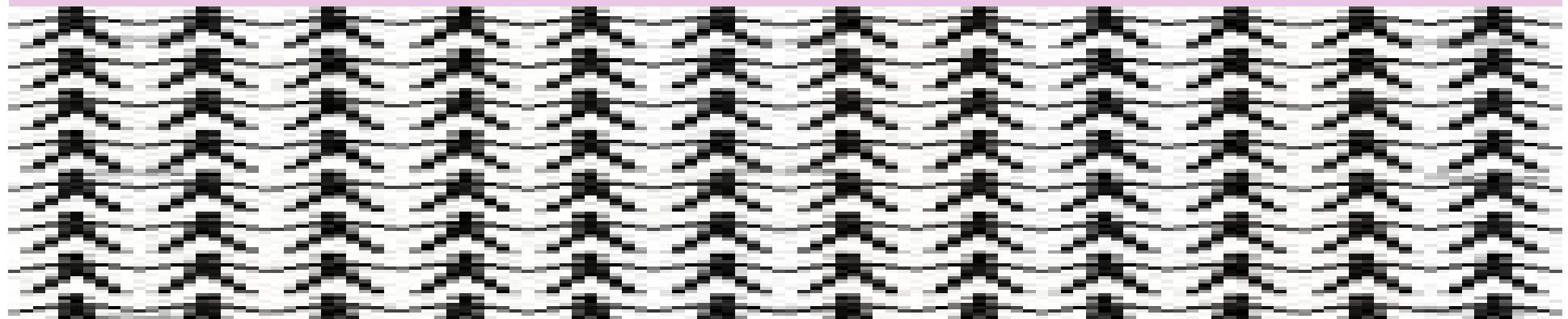
1. Soziale Unterstützung

2. Vermeidung von Stress im Beruf durch Kreativitätsdenken & Zeitmanagement

- ❖ Zeitdiebe identifizieren
- ❖ ABC-Analyse
- ❖ Pareto-Prinzip
- ❖ Persönliche Leistungskurve



**SOZIALE UNTERSTÜTZUNG**



# Soziale Unterstützung

- Wesentlicher protektiver Faktor
- Beeinflusst
  - Stresseinschätzung
  - Copingprozess
  - indirekt die Gesundheit



# Ein abzugrenzender Begriff

## Soziale Integration

- Quantitative & strukturelle Aspekte von Sozialbeziehungen
- Zum Beispiel
  - Familienstand
  - Zahl der Verwandten, Freunde, Bekannten
- Wichtige Voraussetzung für soziale Unterstützung

## Soziale Unterstützung

- Qualitative bzw. funktionale Aspekte von Sozialbeziehungen
- Interaktion zw. mind. 2 Menschen
  - Veränderung eines Problemzustandes
  - Ertragen eines Problemzustandes erleichtern



Soziale Integration



Sozialer Rückhalt



Erhaltene  
Unterstützung

Wahrgenommene  
Unterstützung

# Drei wichtigsten Dimensionen bei sozialer Interaktion

- emotionale Unterstützung

- Mitleid, Zuwendung, Trost, Wärme



- instrumentelle Unterstützung

- Erledigung von Arbeiten
- Besorgung von Gütern



- informationelle Unterstützung

- Übermittlung von Informationen
- Ratschläge werden erteilt



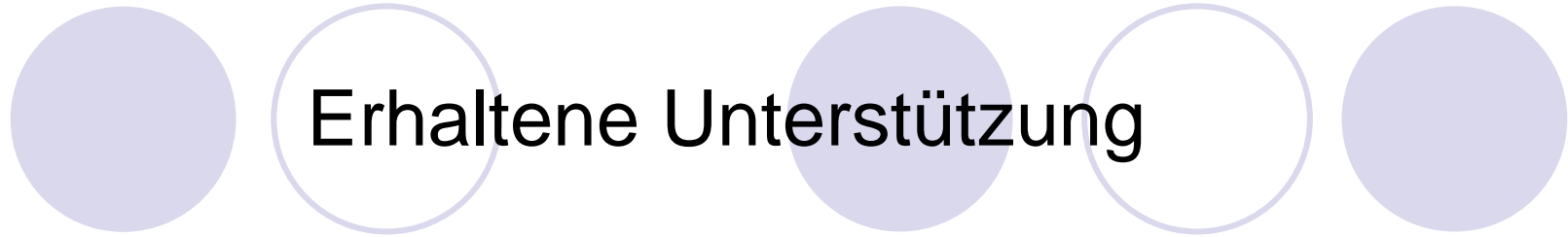
# Es ergibt sich folgende Differenzierung des Rahmenkonzepts sozialen Rückhalts

## **Quantitativ-strukturell** **Soziale Integration**



## **Qualitativ-funktional** **Soziale Unterstützung**

- Wahrgenommene Unterstützung
  - Emotionale U.
  - Instrumentelle U.
  - Informationelle U.
- Erhaltene Unterstützung
  - Emotionale U.
  - Instrumentelle U.
  - Informationelle U.



Welche Kognitionen, Emotionen und Verhaltensweisen rufen soziale Unterstützung hervor, halten sie aufrecht oder lassen sie scheitern?



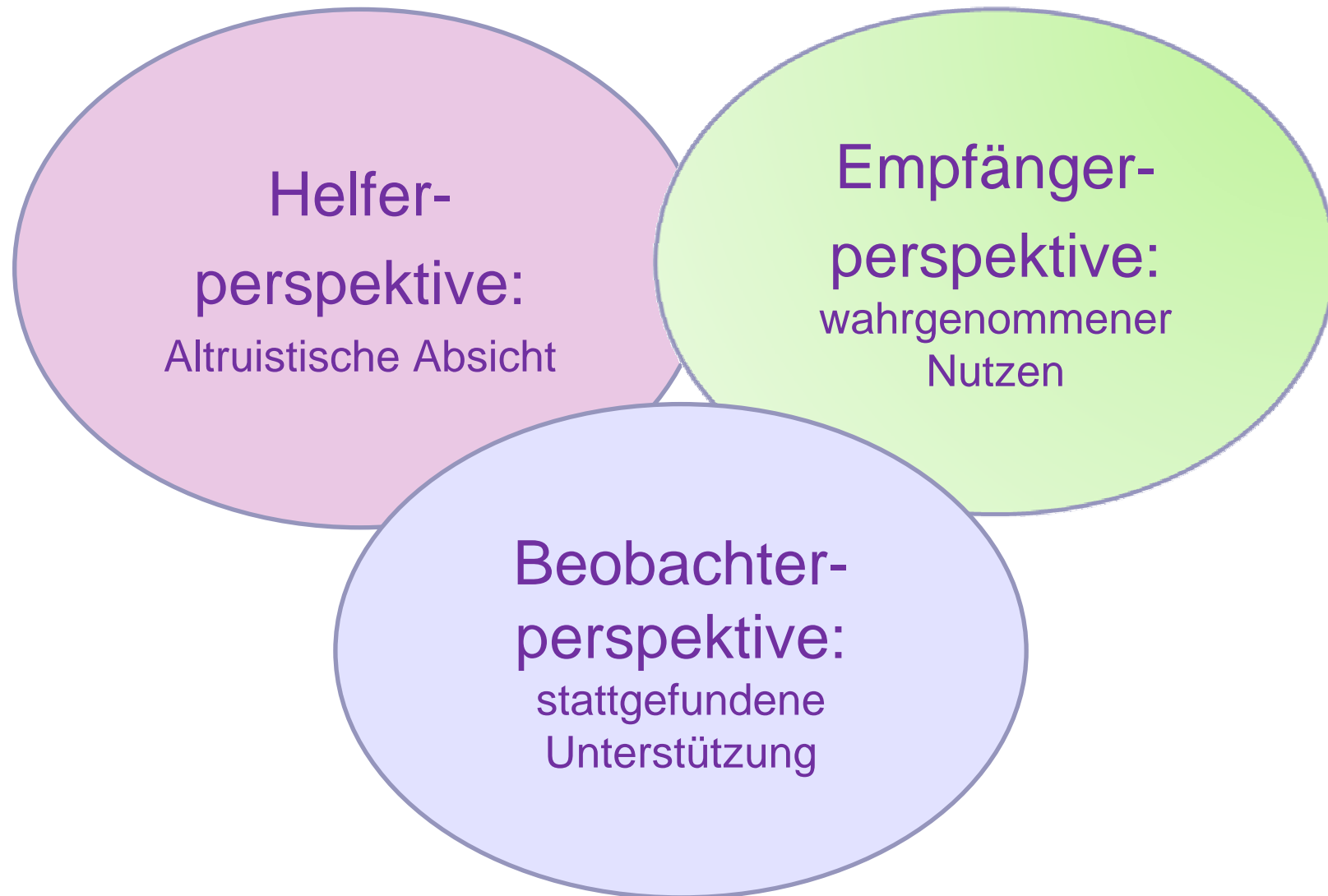
➔ Dazu müssen u.a. Merkmale des Empfängers und Merkmale des Helfenden betrachtet werden!

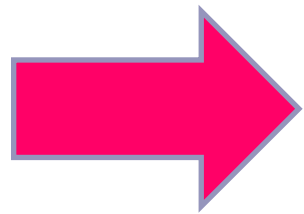
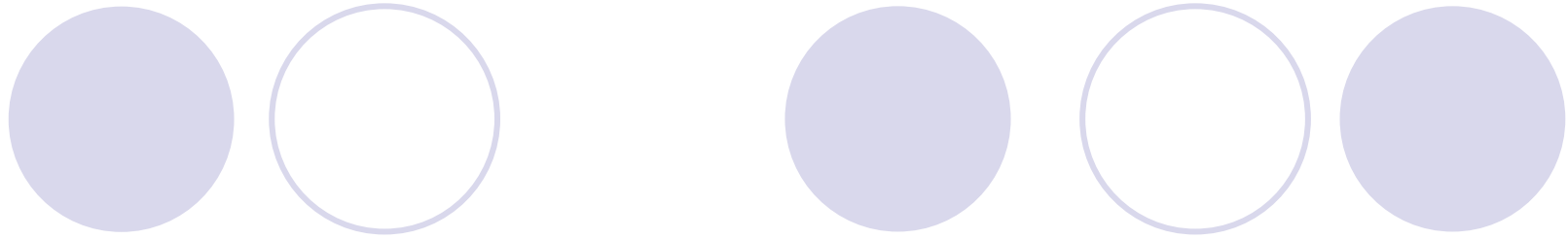


# Erhaltene Unterstützung

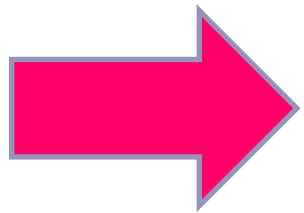
- Dilemma des Begriffs „soziale Unterstützung“
  - Positive Konnotation
  - Sollte zumindest „ambivalent definiert“ werden
  - Soziale Unterstützung als Spezialfall von sozialer Interaktion mit positiven als auch negativen Wirkungen
- Wodurch muss eine soziale Interaktion qualifiziert sein, damit man sie als Unterstützung werten kann?

# Perspektive für das Forschungsfeld „Soziale Unterstützung“ nach Dunkel-Schetter et al. (1991)





Idealerweise Übereinstimmung aller 3  
Perspektiven!



Erforderlich mit Missverständnissen  
und Fehlinterpretationen zu rechnen, die zu  
Störungen der sozialen Interaktion führen od.  
ungewollte positive Effekte hervorrufen!

# Kognitionen & Art der Kommunikation

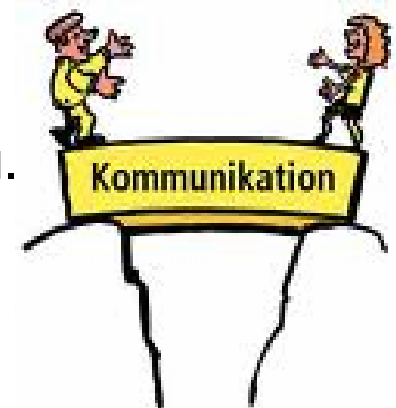


- Kognitionen erweisen sich als Schlüssel zum Verständnis sozialer Interaktionen 

- wirksame Unterstützungsfunktion = Interaktion, die aus der Sicht des Empfängers hilfreich erscheint, ohne dass der Partner zwangsläufig eine selbstlose Tat vollbringen muss

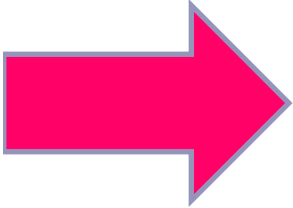
- Art und Weise der Kommunikation spielt eine Rolle

- Mitteilung von Erwartungen, Rückmeldungen u. die Wahrnehmung von Gegenseitigkeit, Verbindlichkeit u. Interdependenz

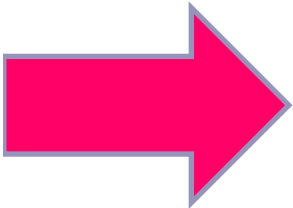




# Schlussfolgerung



Die Wahrscheinlichkeit für eine angemessene soziale Unterstützung ergibt sich auch aus der Geschichte einer Beziehung!



Die bisherigen Erfahrungen mit gegenseitiger Hilfestellung bestimmen die Erwartungen angesichts zukünftiger Stresssituationen!

# 4 Faktoren der sozialen Unterstützung nach Dunkel-Schetter & Skokan (1990)

1. Stressfaktoren



2. Faktoren des Hilfeempfängers



3. Seite des Helfenden



4. Beziehungsfaktoren



# Stressfaktoren & Faktoren des Hilfeempfängers

## 1. Stressfaktoren



- ❖ Hilfsbedürftigkeit bedeutet immer Stress
- ❖ aufgrund von überwältigenden Anforderungen ergibt sich ein erhöhter Bedarf an sozialen Ressourcen

## 2. Faktoren des Hilfeempfängers



- ❖ **Mittlerer Grad an Belastung** kann dazu führen, dass mehr Hilfe gewährt wird
- ❖ Bei **zu hoher Belastung** wird das soziale Netz selbst in Mitleidenschaft gezogen, ist weniger geneigt zu helfen
- ❖ **Aktives Bemühen** und Suche nach sozialer Unterstützung  
→ guter Prädiktor für tatsächliche Hilfeleistung
- ❖ Hervorrufen von stärkerer Hilfsbereitschaft bei anderen durch **gute persönliche Ressourcen** (Selbstwertgefühl, Kompetenz, Optimismus)

# Seite des Helfenden & Beziehungsfaktoren

## 3. Seite des Helfenden

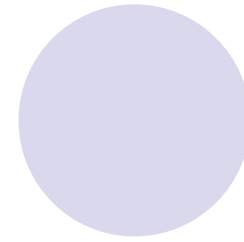
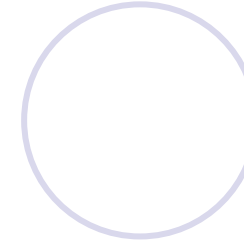
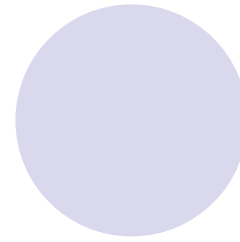
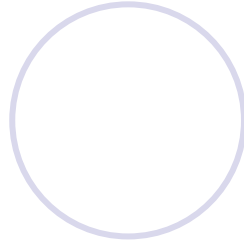
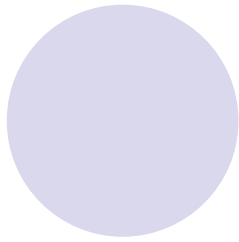


- ❖ Es ist von Bedeutung, worin die **Ursache** für den Problemzustand gesehen wird
  - ❖ Kontrollierbare vs. unkontrollierbare Ursachen
  - ➔ Bei unkontrollierbarer Ursache ist die Chance höher, dass Mitleid erzeugt wird u. schließlich eine Absicht zu helfen, andernfalls kann Ärger entstehen und schließlich Rückzug

## 4. Beziehungsfaktoren



- ❖ **Grad an Intimität** und **Zufriedenheit** mit einer Partnerbeziehung wirken sich auf die soziale Unterstützung aus



# VERMEIDUNG VON STRESS IM BERUF

# Vermeidung von Stress im Beruf durch Kreativitätsdenken und Zeitmanagement

- Hohe Belastung durch uneffektive und insofern „sinnlose“ Tätigkeiten
- Verbesserung der Organisation bestimmter Arbeiten durch ein **gutes Zeitmanagement**
  - Dieses umfasst alle Techniken der Arbeitsorganisation und des effektiven Arbeitens, die dazu beitragen, die menschliche Arbeitsleistung voll entfalten oder steigern zu können

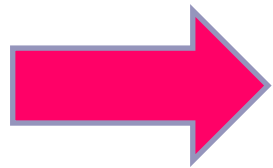


# Überblick

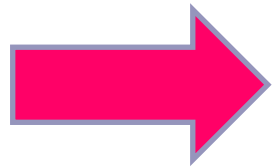




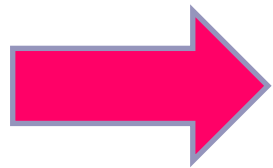
# Wirkungsvolle Leistung



Wie viel Zeit braucht ich?



Wie setze ich meine Zeit optimal ein?



Wie und wo kann ich Zeit gewinnen?

# Identifikation von „Zeitfressern“

- Wer oder was stiehlt uns die Zeit und hält uns davon ab, effektiv zu arbeiten?



# Zeitfressende Faktoren

✓ Überhäufter Schreibtisch

## Persönlicher Arbeitsstil

✓ Schlechtes Ablagesystem

✓ Dysfunktionale

✓ Zusammenarbeit

## Unsere Umgebung

✓ Störung durch andere

✓ Unzureichende Tagesplanung

✓ Zu viel auf einmal

## Zeitplanung & Arbeitsmethodik

✓ Mangelnde Übersicht

✓ Unfähigkeit „nein“ zu sagen



bewusst machen  
der pers. Zeitdiebe

# Übung „Zeitverlustanalyse“

Erkennen und ermitteln sie anhand der nachfolgenden Checkliste ihre häufigsten und zeitintensivsten Urheber von Zeitverlusten.

Gehen sie die folgende Liste der bedeutsamen 30 Zeitfallen durch und kreuzen sie ihr 5 wichtigsten an



A decorative header consisting of five circles in a row. From left to right, the colors are: solid light purple, hollow light purple, solid light purple, hollow light purple, and solid light purple.

# Zeitfallen

- ✓ Unangemeldete Besucher
- ✓ Unvollständige verspätete Information
- ✓ Unfähigkeit „nein“ zu sagen
- ✓ Fehlende Selbstdisziplin
- ✓ Aufgaben nicht zu Ende führen
  - ✓ Ablenkung, Lärm
- ✓ Keine oder unpräzise Kommunikation
  - ✓ Privater Schwatz





Durch die der 5 wichtigsten Zeitfresser kann eine erhebliche Leistungssteigerung erreicht werden

Zeitfresser	Mögliche Ursachen	Maßnahmen/ Lösungen
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



# Prioritäten setzen durch „ABC-Analyse“

- Klassifizierung der Aktivitäten
- Aktivitäten in Rangfolge bringen
- Analyse und Einteilung nach Prinzip der Wichtigkeit:
  - A-Aufgaben
    - wichtigsten Aufgaben
    - Ca. 15% der gesamten Aufgaben
    - Tragen mit 65% zu Gesamterfolg bei
    - Müssen sofort und persönlich, eventuell auch im Team, erledigt werden (nicht delegierbar)

# Prioritäten setzen durch „ABC-Analyse“

## ○ B-Aufgaben

- Durchschnittlich wichtige Aufgaben
- Etwa 20% der anfallenden Arbeiten
- Tragen mit 20% zu Gesamterfolg bei
- Sofern möglich an Mitarbeiter delegieren

## ○ C-Aufgaben

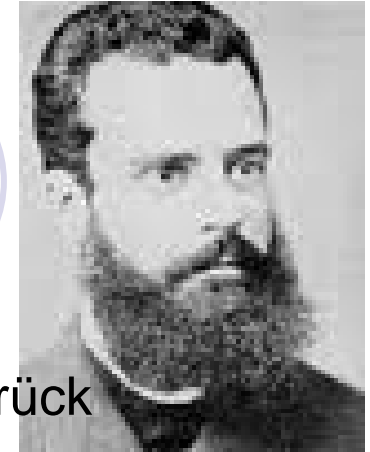
- Zeitraubende Routinearbeiten
- 65% der Aufgaben sind „weniger wichtig“
- Tragen zu 15 % zum Gesamterfolg bei
- Sind besonders kritisch unter die Lupe zu nehmen





Der Schlüssel für ein erfolgreiches Zeitmanagement liegt darin, den geplanten Aktivitäten eine eindeutige Priorität zu Verleihen!

# Das Pareto-Prinzip als Grundlage für Prioritätensetzungen im Beruf

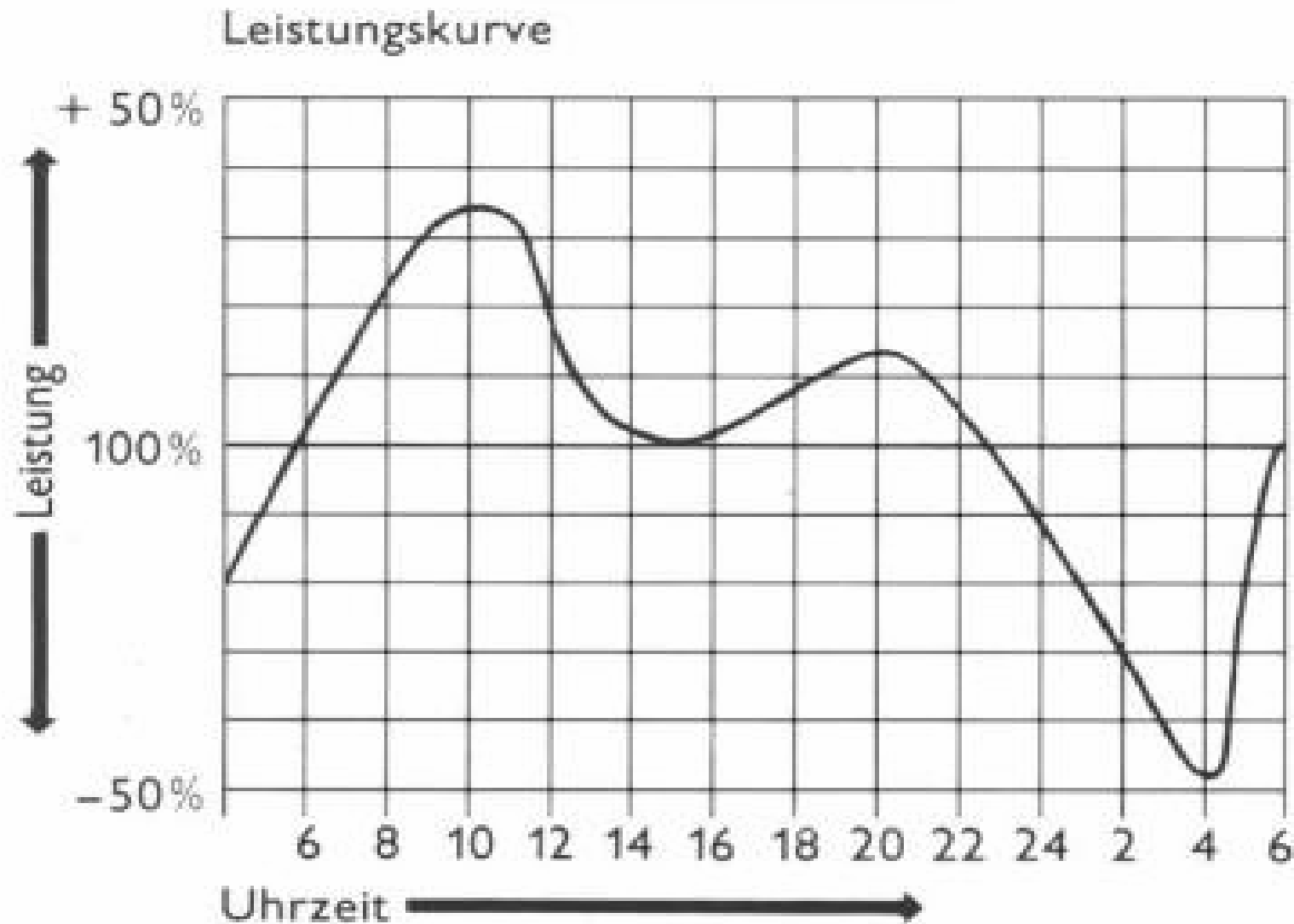


- Prinzip geht auf italienischen Ökonom **Vilfredo Pareto** zurück
- Er fand im 19. Jh. durch statistische Untersuchungen heraus, dass **20% der Bevölkerung 80% des Volksvermögens** besitzen
- Dieses Prinzip ließ sich auch in anderen Lebensbereichen nachweisen
  - 20% der Kunden bringen 80% des Umsatzes
  - 20% der Zeitung enthalten 80% der Nachrichten
- Für Zeitplanung: 20% des Zeitaufwandes bringen 80% der Ergebnisse
- 20% der Aufgaben sind so wichtig, dass damit 80% des Arbeitserfolges erreicht werden kann

# Das Pareto-Prinzip als Grundlage für Prioritätensetzungen im Beruf

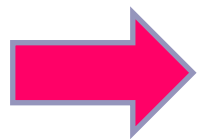
- Grundlage für andere Prioritätenregeln, wie bspw. die ABC-Analyse
- Regeln
  - Zuerst die bedeutendsten Aufgaben
  - eigenen 20:80%- Erfolgsverursacher finden im beruflichen und privaten Bereich und mit höchster Priorität versehen
  - Arbeitsziel, Ergebnis oder Unternehmensziel genau beschreiben
  - Zu den 20% gehören in jedem Fall Aufgaben, die mit der Sicherung der Existenz eines Unternehmens oder einer Person zu tun haben (bspw. Personal, Finanzen)
  - → ohne Festlegung dieser Ziele ist das Pareto- Prinzip nicht anwendbar
- Effektiv arbeiten = in knapp bemessener Zeit die Dinge zu erledigen, die ein überdurchschnittliches Ergebnis bringen

# Persönliche Leistungskurve als Richtschnur für das Zeitmanagement

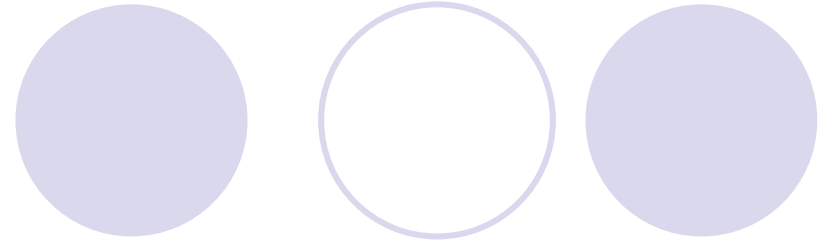
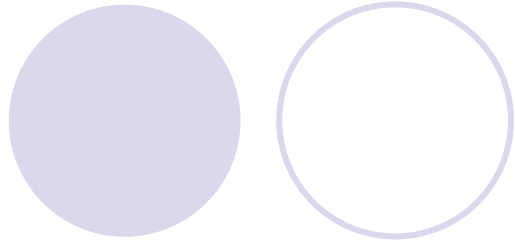


# Was ist bei der persönlichen Leistungskurve zu beachten?

- Persönlichen Tagesrhythmus herausfinden
- während des Leistungstiefs nicht gegen den eigenen biologischen Rhythmus arbeiten, sondern versuchen zu entspannen, und diese Phase für soziale Kontakte und Routinetätigkeiten zu nutzen



Durch eine Tagesorganisation nach der Leistungskurve kann die eigene Produktivität erheblich gesteigert werden!



**VIELEN DANK  
FÜR EURE  
AUFMERKSAMKEIT!**

