

Masterclass 06.05.2024
University of Europe, Iserlohn

**Zeit- und Netzwerkmanagement
– oder doch lieber morgen
anfangen?**

Malin Gerhards, M.Sc.



Ich habe solange ein
Motivationsproblem,
bis ich ein Zeitproblem habe.

Autor unbekannt

Malin Gerhards.

- Geboren und aufgewachsen in Vechta (Niedersachsen)
- Studium an der BiTS / University of Europe in Iserlohn
 - Business and Management Studies, B.Sc.
 - Auslandssemester: Hawai'i Pacific University
 - Corporate Management, M.Sc.
 - Prägende Erlebnisse: Rubicon, Campus Symposium
- Rohde & Schwarz Cybersecurity GmbH
- DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG



Malin Gerhards – heute.

**hoba
STEEI**

**KARL KÖLLE
STIFTUNG**

Julklub



REITERVEREIN
ISERLOHN e.V.



Pferdesportverband
Westfalen e.V.



Auszug unserer Referenzen SPIN Fliesen:
Schloss Versailles, Timmerhuis Rotterdam, Stone Island Stores,
DC Tower Wien und viele mehr ...

**KARL KÖLLE
STIFTUNG**

Förderschwerpunkte:
Schule & Bildung, Wissenschaft und Soziales
Fokus: MINT-Förderung

Von der Idee zur Umsetzung.



Die Sache mit der Zeit...



Jeder Tag hat 24 Stunden.

Klare Ja / Nein - Entscheidung:
Ich nehme mir die Zeit oder nicht!

→ Deine eigene Einstellung zur Zeit.



Zeitmanagement ist Unsinn.
Sie können die Zeit nicht managen
– nur Ihr Verhalten.

Michael Kastner



Zeit- und Netzwerkmanagement – oder doch lieber morgen anfangen?

- | | |
|--------------|--|
| 1. Analyse | Vorüberlegungen: Selbstmanagement & Ziele |
| 2. Methode | Zeitmanagement
Zeitplanung |
| 3. Störungen | Zeitdiebe
Aufgabenverteilung |
| 4. Hilfe | Optimale Bedingungen
Konzentration und Motivation |



Eigene Gedanken zum Selbstmanagement.

Emotional

Das liebe ich in an
meiner aktuellen Tätigkeit:

...
...
...

Fachlich

Das kann ich besonders gut:

...
...
...

Das frustriert mich an
meiner aktuellen Tätigkeit:

...
...
...

Das kann ich nicht
besonders gut:

...
...
...



Die Reise nach dem zukünftigen „Ich“.

Zukunft

Was sind wichtige Wünsche und Pläne für die Zukunft?

Vergangenheit

Was waren wichtige Veränderungen und Erfolge?

Freiräume im Kopf Intensiv leben

Ganz oder gar nicht?

Leichtigkeit

Positive Einstellung
Einfach mal lachen

Begeisterung

Alles mit Intensität
und Leidenschaft



Netzwerk-
arbeit

Netzwerken ist **nicht** „Kontakte sammeln“.
Netzwerken ist, wenn man Beziehungen aufbaut.

Eigene Ziele formulieren.

Kurzfristige Ziele

(in den nächsten 14 Tagen)

PROJEKT	ZIEL	NÄCHSTE AUFGABEN (inkl. Dauer)
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Längerfristige Ziele

(in den nächsten 12 Monaten)

PROJEKT	ZIEL	NÄCHSTE AUFGABE (inkl. Dauer)
-	-	-
-	-	-
-	-	-



Eigene Ziele formulieren.

Langfristige Ziele

(in den nächsten 5,10,20 Jahren - Lebensträume

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Ziele:
Netzwerk-
arbeit



Netzwerken ist **nicht** „Kontakte sammeln“.
Netzwerken ist, wenn man Beziehungen aufbaut.

Zeit- und Netzwerkmanagement – oder doch lieber morgen anfangen?

1. Analyse Vorüberlegungen: Selbstmanagement & Ziele
- 2. Methode** **Zeitmanagement**
 Zeitplanung
3. Störungen Zeitdiebe
 Aufgabenverteilung
4. Hilfe Optimale Bedingungen
 Konzentration und Motivation



Bedeutung und Wirkung von Zeitmanagement.

- Das eigene Leben „in die Hand nehmen“.
 - Die eigene Zeit selbst zu gestalten.
 - Die eigene Zeit zur Erreichung der eigenen persönlichen und beruflichen Ziele optimal zu nutzen.
-
- Bessere Übersicht über anstehende Aufgaben
 - Leichter Entscheidungen treffen
 - Mehr Freiraum zur Kreativität
 - Stress vermeiden
 - Konsequenterer Zielerreichung



FIRST THINGS FIRST



Mind Map aller Arbeitsaufgaben.



**hoba
stee|**



**REITERVEIN
ISERLOHN E.V.**

**KARL KÖLLE
STIFTUNG**



**Pferdesportverband
Westfalen e.V.**

Julk|ub



Ein Haufen voller Arbeit. Entscheidungsfindung.

↑
Wichtigkeit



... die Eisenhower-Matrix

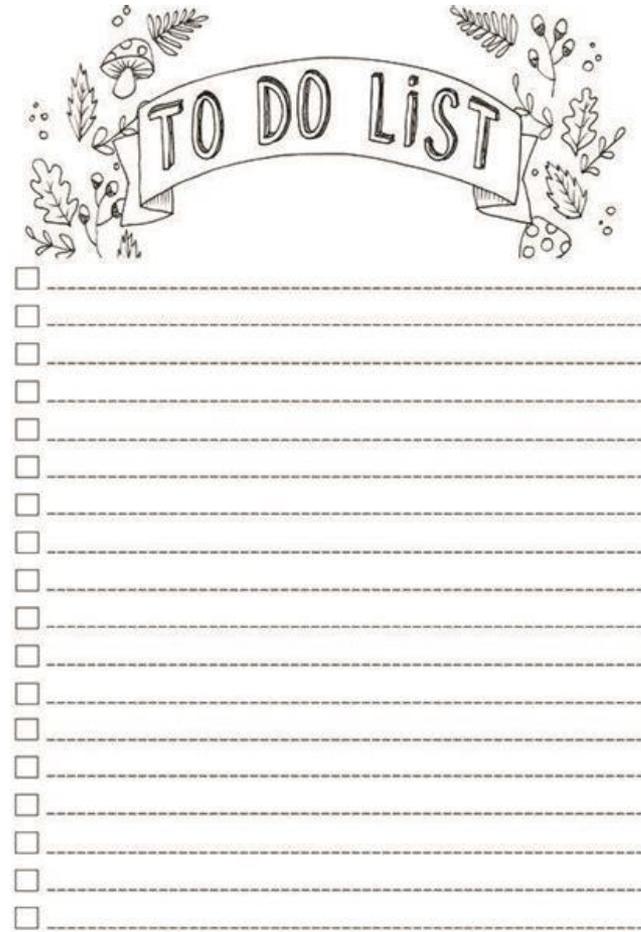
Dringlichkeit →



Ein Haufen voller Arbeit. Entscheidungsfindung II



Vielleicht „old-school“ – dennoch hilfreich.



Asaline



Zeit- und Netzwerkmanagement – oder doch lieber morgen anfangen?

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Analyse | Vorüberlegungen: Selbstmanagement & Ziele |
| 2. Methode | Zeitmanagement
Zeitplanung |
| 3. Störungen | Zeitdiebe
Aufgabenverteilung |
| 4. Hilfe | Optimale Bedingungen
Konzentration und Motivation |



Dinge, die Zeit einfach „verschwinden lassen“.



- Feste Zeiten definieren:
 - Flow-Arbeit
 - Besuchs- und Telefonzeiten
- Zwischenergebnisse notieren
- Entscheidungen aktiv treffen
- Innere „Stopptaste“ drücken – handeln statt ärgern
- Mut zum „Nein“ sagen
- Eigene Ansprüche differenzieren

- **Nett zu sich selber sein und einfach anfangen!**



Der Kampf gegen Zeitdiebe.

Top Five Zeitdiebe:

1.

2.

3.

4.

5.

Was kann ich
dagegen machen?

1.

2.

3.

4.

5.

Womit fange ich an?

1.

2.

3.

4.

5.



Zeit- und Netzwerkmanagement – oder doch lieber morgen anfangen?

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Analyse | Vorüberlegungen: Selbstmanagement & Ziele |
| 2. Methode | Zeitmanagement
Zeitplanung |
| 3. Störungen | Zeitdiebe
Aufgabenverteilung |
| 4. Hilfe | Optimale Bedingungen
Konzentration und Motivation |



Finde Deine optimale Kurve.

Konzentration ist gerichtete geistige Energie.

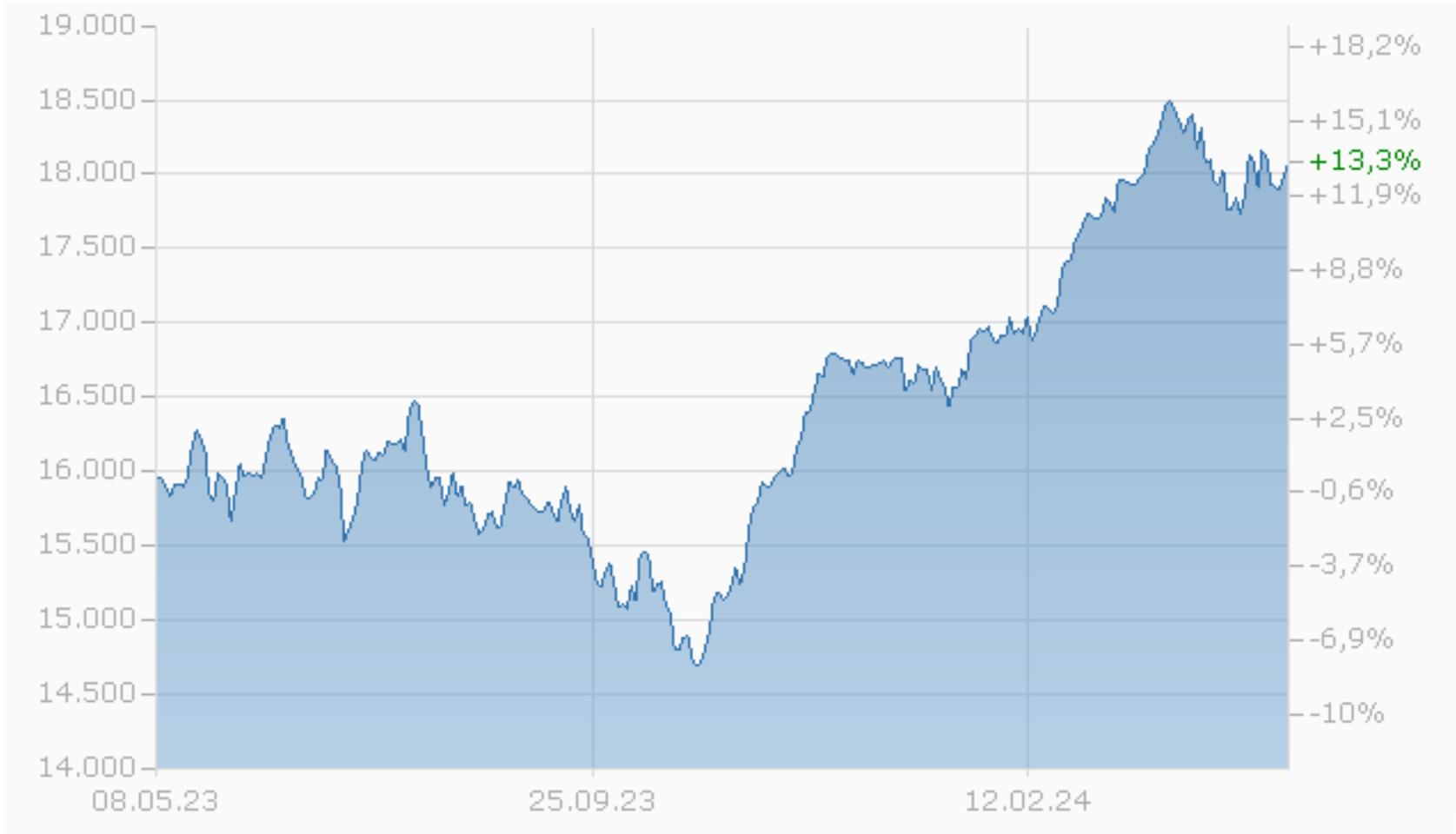
- Bewusste Auswahl eines Projektes
- Mit Interesse dabei sein
- Klarer Auftrag an das Gehirn
- Dranbleiben



Motivation entsteht aus dem Wissen über die eigenen Ziele.



Finde Deine optimale Kurve.



Fülle Deinen Teller immer wieder auf.

Kinderlachen

Erster Aufsprung
im Galopp

Gemeinsames
Abendessen

Ausgeleerte
Mülleimer

Saubere Küche





... und
manchmal...

...einfach
spielen,
spielen,
spielen...



Masterclass 06.05.2024
University of Europe, Iserlohn

**Danke für Eure
Aufmerksamkeit!**

Zeit- und Netzwerkmanagement
– oder doch lieber morgen anfangen?

**Zeit für Fragen gerne im
persönlichen Gespräch!**

Malin Gerhards, M.Sc.

Gesucht:
Studentische Hilfskraft
bei Hoba Steel und Julklub
Ehrenamtler beim
Reiterverein Iserlohn

