



Effektiv in Teilzeit: Strategien und Tools

Johanna Fink



CheckIn

- Wer bin ich?
- Wie bin ich heute da?
- Welchen Gedanken oder welche Frage bringe ich in die Runde mit?

Jede:r spricht für sich. So lange wie nötig, zu kurz wie möglich?





“Ich setze mich für eine Arbeitswelt ein,
in der Leistung und Kompetenz über
Karrieroptionen entscheiden,
nicht die Arbeitszeit.”



Stadt Köln

TEILZEIT.TALENTE
Erfolgreich in Führung



Tipp 1: Daily Top 3



Plane deinen Tag - sonst plant
der Tag dich.





Tipp: Daily Top 3

Starte mit einer kurzen Tagesplanung in deinen Arbeitsalltag:

- Was steht heute an?
- Welche Prio haben die Aufgaben und wie lange brauche ich dafür?
- Wie viel Zeit habe ich zur Verfügung (Pufferzeiten!)?
- Was sind meine Top3 des Tages?

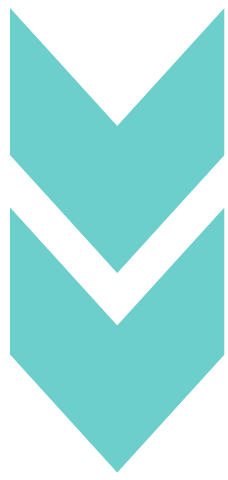




Tipp 2: Fokuszeiten



Warum ist es so wichtig,
fokussiert zu arbeiten?

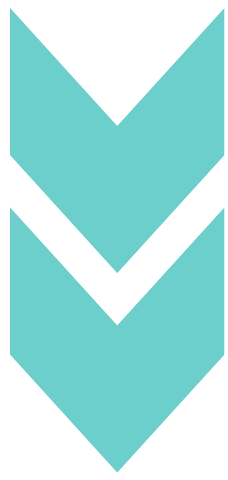


Sägezahneffekt

- Produktivitätsverlust, der auftritt, wenn man seine Arbeit unterbricht und danach versucht, wieder in die ursprüngliche Aufgabe einzutauchen.
- Jedes Mal, wenn eine Unterbrechung stattfindet, sinkt die Konzentration und es dauert Zeit, um sich erneut auf die Aufgabe zu fokussieren.

Schaffe dir nach Möglichkeit Zeitblöcke für fokussiertes Arbeiten, in denen du nicht unterbrochen wirst!





Tipp: Fokuszeiten

- Wann am Tag/in der Woche kannst du ungestört arbeiten?
- Was kannst du tun, um in dieser Zeit wirklich nicht gestört zu werden?
- Wie vermeidest du Ablenkungen und motivierst dich?

Plane Fokuszeiten regelmäßig ein und arbeite hier die dringendsten und wichtigsten Aufgaben ab.





Tipp 3: Power Tools nutzen



Ich mache das gleiche wie
andere - nur schneller.



Power Tools



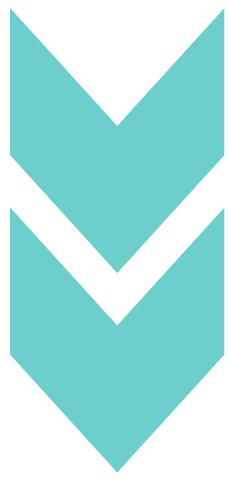
Notizbuch



Forest



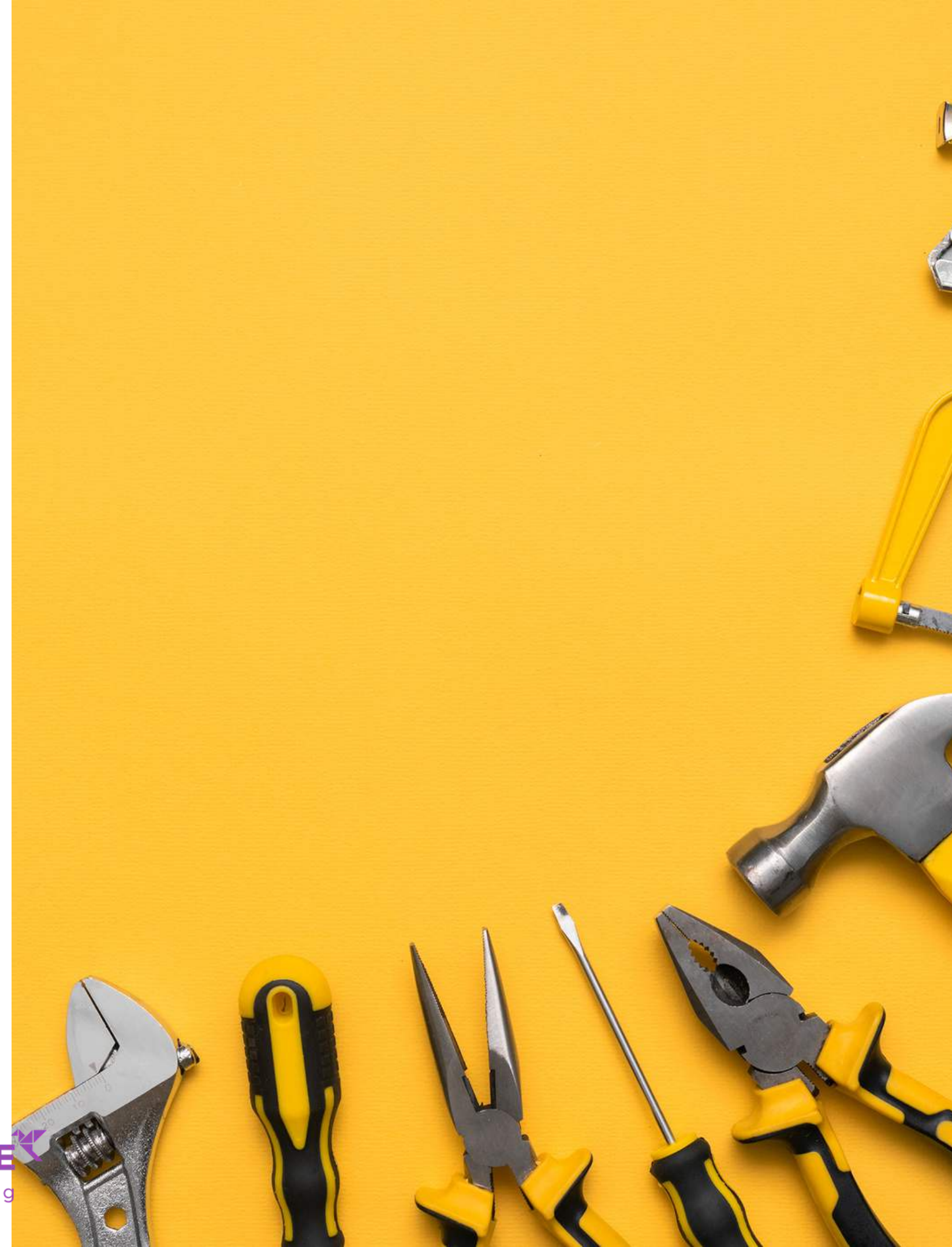
Chat GPT



Tool: Power Tools nutzen

- In welchen Aufgaben und Themengebieten könntest du durch Tools effizienter werden?

Suche dir ein Thema aus und experimentiere mit einem passenden Tool.





Austausch

- Wie planst du deinen Tag?
- Wie hältst du den Fokus?
- Welche Tools und Techniken nutzt du sonst noch?





Kontakt

TEILZEIT.TALENTE

Ruth-Drexel-Straße 144

81927 München

✉ info@teilzeittalente.de

🌐 <https://teilzeittalente.de>

🎧 <https://www.teilzeittalente.de/podcast>