

ZEITMANAGEMENT

W.W. Alekseev, E.V. Revina

Staatliche Technische Universität Samara, Russland

Begründung. Schaffen sie alles in einem 24sten Arbeitstag, oder haben Probleme mit dem Tagesablauf? Diese Frage habe ich den Studenten unserer Uni gestellt und sie können Ergebnisse im 1. Diagramm sehen. 65 % Prozent haben Probleme mit Zeitmangel. Deshalb vermuten wir, dieses Problem aktuell ist.

Ziel. Das Ziel unserer wissenschaftlichen Forschung ist es, Planungstechniken zu erforschen und mit Hilfe eines Experiments das Beste zu ermitteln.

Methode. Beim Zeitmanagement müssen folgende Fragen an sich gestellt werden.

- Welche Aufgaben bringen mich zu meinem wichtigsten Ziel
- Wie viel Energie habe ich jetzt noch?
- Was macht mir Spaß? Weiter berichten wir von einigen Methoden der Zeitplanung. Ich habe drei gängige Methoden gewählt.

METHODE 1: ZEITPLANUNG MIT DEN DREI WICHTIGSTEN AUFGABEN DES TAGES [4].

Die schlichteste Form der Zeitplanung besteht darin, sich jeden Tag nur drei Aufgaben vorzunehmen. Frage dich: „Was sind heute die drei wichtigsten Aufgaben?“

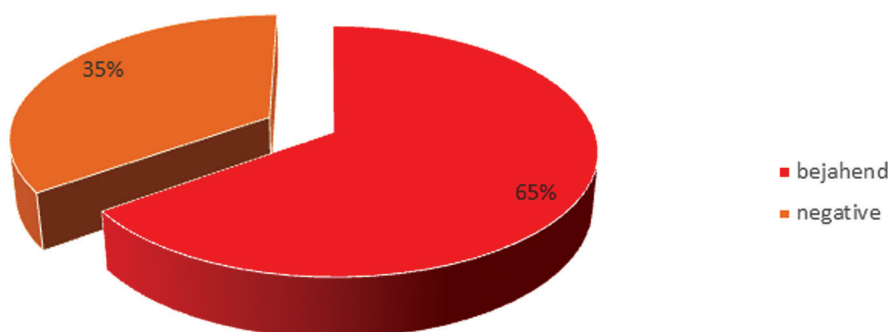


Diagramm 1. Die Hauptfrage ist: Haben Sie Probleme mit dem Tagesablauf und dem Zeitmangel?

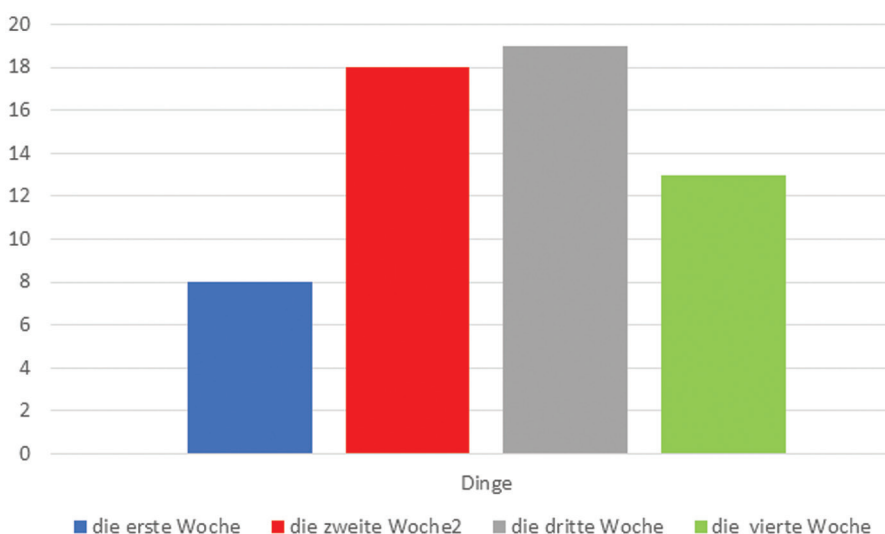


Diagramm 2. „Wie viele wichtige Dinge habe ich in der Woche des Experiments erledigt?“

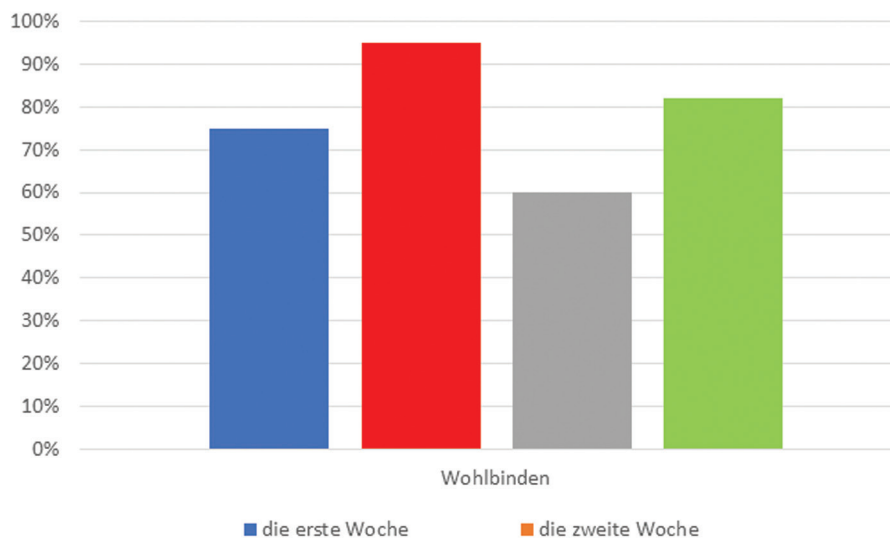


Diagramm 3. Mein Wohlbefinden ist am Ende der Woche des Experiments

Jede dieser Aufgaben solltest du in 30 bis 60 Minuten erledigen können.

Schreibe nur auf, was du tun willst und nicht wann.

METHODE 2: ZEITPLANUNG MIT KANBAN [1–3].

Für Kanban nutzt man einfach ein Whiteboard, das man in Spalten unterteilt und dann die Karten hängt. Es gibt drei Bereiche oder Spalten auf dem Whiteboard:

Heute (Critical Now): Aufgaben, die du heute erledigen musst

– Bald (Opportunity Now): Hier stehen die Aufgaben, die du in den nächsten zehn Tagen tun musst

– Später (Over The Horizon): Alle anderen Aufgaben.

METHODE 3: ZEITPLANUNG MIT TERMINEN MIT DIR SELBST

Eine gute Zeitplanung wird dann schwierig, wenn der Kalender voll mit Terminen ist. Wann kommst du überhaupt zum Arbeiten?

In dieser Situation gibt es nur eine Antwort: Termine mit dir selbst. Termine mit dir selbst sind Zeiten, die du dir für deine Aufgaben blockierst.

Das funktioniert sehr gut, allerdings nur unter einer Bedingung: Du behandelst diese Termine mit dir selbst wie andere Termine auch.

Doch trotzdem solltest du diese Termine mit dir selbst schützen.

Experiment. Diese 3 beschriebenen Methoden werden von mir als Experiment angewendet.

Eine Woche hatte ich wie gewöhnlich keine Zeitplanung und keine Aufgabenlisten oder Termine im Kalender.

Die zweite Woche habe ich den Tagesplan der ersten Methode nach abgearbeitet.

Die dritte Woche versuchte ich Kanban-Methode zu benutzen.

Und die vierte Woche war die Zeit, wann ich „Termine mit mir selbst“ geplant hatte.

Ergebnis. Ergebnis der Untersuchung sehen Sie im Diagramm. Die Zeitplanung mit Kanban (Methode 2) zeigte mehr Produktivität als anderen (Diagramm 2). Vielleicht liegt der Grund darin, dass diese Methode mehr Visualität hatte.

Aber es ist zu betonen, dass die erste Methode für mich komfortabler und gemütlicher war. Es drängelt nicht und ich konnte mich entspannt fühlen (Diagramm 3). Deshalb habe ich diese Methode für sich gewählt.

Fazit. Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass für jede Person die Wahl der Methode individuell ist. Sie können nicht im Voraus vorhersagen, welche Methode Ihnen am besten passt. Um eine Schlussfolgerung zu wählen, müssen Sie Ihre eigene kleine Forschung durchführen, die das Problem des Zeitmangels beseitigen wird.

Welche Methode wählen Sie?

Schlüsselwörter: Zeitmanagement, Kanban, „Regel drei“, Lösung des Problems mit der Zeit, Planung des Tages

Literaturverzeichnis

1. Андерсон Д. Канбан. Альтернативный путь в Agile. Москва: Манн, 2010.
2. Канбан и «точно вовремя» на Toyota: Менеджмент начинается на рабочем месте. М.: Альпина Паблишер, 2014.
3. Барроуз М.К. Взгляд изнутри. Москва: Манн, 2016.
4. Bailey C. The productivity project: Accomplishing more by managing your time, attention, and energy (Crown Business). NY: Penguin Random House, 2016.

Informationen zum autor(en):

Vjatcheslav V. Alekseev, Student, Gruppe 1-106, Erd-Öl-technologische Fakultät; Staatliche Technische Universität Samara, Russland. E-mail: alekseevslava7203@gmail.ru

Elena V. Revina, wissenschaftliche Leiterin; Staatliche technische Universität Samara, Russland. E-mail: rev.e.v@mail.ru