

Course: Zeit- und Selbstmanagement

General information	
Course Name	Zeit- und Selbstmanagement Time- and Selfmanagement
Course code	XZEIT
Lecturer(s)	Prof. Dr. Krueger, Jan (jan.krueger@haw-kiel.de)
Occurrence frequency	Regular
Module occurrence	In der Regel im Wintersemester
Language	Deutsch

Qualification outcome
<i>Areas of Competence: Knowledge and Understanding; Use, application and generation of knowledge; Communication and cooperation; Scientific self-understanding / professionalism.</i>
<p>Die Situation: Die zeitliche Belastung vieler Menschen ist an ihre Grenzen gestoßen. Wer heutigen Anforderungen gewachsen sein will, braucht stimmige Arbeitstechniken und eine effektive Zeitplanung.</p> <p>Der Nutzen: Sie lernen, eigene Ziele zu definieren und Prioritäten zu setzen. Sie können Ihre Zeit effektiv strukturieren und sich von unnötigem Ballast befreien. Nach dem Seminar werden Sie mit effektiven Arbeitstechniken Ihre Zeit für die wichtigen Dinge einsetzen können.</p>

Content information	
Content	<p>Wie sieht mein Zeitkonto im Moment aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeitgewinn durch Planung - Das 60/40-Prinzip - Das Pareto-Prinzip - Das individuelle Zeiterleben - Das Eisenhowerprinzip - Geeignete Ziele formulieren - Die ALPEN-Methode - Die A B C-Analyse - Was ist wichtig? - Was hilft bei der Zeitplanung noch? - Planung und Improvisation - Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung und individuelle Lösungswege <p>Was nehme ich mit?</p>
Literature	<p>Stephen Covey: Die sieben Wege zur Effektivität , Campus Lothar J. Seiwert: Zeimanagement für Chaoten, Gabal</p>

Teaching format of this course	
Teaching format	SWS
Seminar	2

Examinations	
Ungraded Course Assessment	Yes

Miscellaneous	
Miscellaneous	Max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wochenend-Seminar findet statt: 15.-16.11.2025