

## Vorwort

---

Die Fähigkeit, mit der zur Verfügung stehenden Zeit kompetent umzugehen, ist von zentraler Bedeutung für die Bewältigung jeglicher Aufgabe.

Dieses Buch richtet sich primär an Personalverantwortliche in Unternehmen und Organisationen, Trainer und Coaches sowie an Manager und Führungskräfte, die nach praxiswirksamen, nachhaltigen und zugleich wissenschaftlich fundierten Methoden und Informationen zu Inhalten und zur Gestaltung von Zeit- und Selbstmanagementseminaren suchen. Wir stellen ein fundiertes, auf wissenschaftlichen Grundlagen basierendes Trainingskonzept vor, welches mit praktischen Tipps und Tools verknüpft ist.

Die Idee zu diesem Buch entstand bei Silke Weisweiler während ihrer Arbeit an ihrer Promotion, in der sie sich intensiv mit dem Thema Managementtrainings, deren Gestaltung und Durchführung sowie deren Transfer in den betrieblichen Alltag beschäftigte. Gemeinsam mit Birgit Dirscherl hat sie dieses Training entwickelt und mehrfach bei Studierenden und berufstätigen Personen durchgeführt. Mit Isabell Braumandl wurde dieses Training weiterentwickelt und insbesondere durch Elemente aus dem Einzelcoaching angereichert. Die Autorinnen haben dieses Training bislang in den unterschiedlichsten Kontexten, wie z. B. bei Führungskräften in Industrieunternehmen, Vertriebsmitarbeitern in Medienunternehmen, Projektleitern, wissenschaftlichen Mitarbeitern an Universitäten und in Kliniken, Ärzten und Sekretärinnen oder Lehrern durchgeführt. Die begleitende Bewertung durch die Teilnehmer fiel sehr positiv aus, und wissenschaftliche Begleituntersuchungen haben Nachweise der Wirksamkeit des Trainings erbracht. Deshalb möchten wir das Trainingskonzept mit diesem Buch öffentlich zugänglich machen.

Wir verfolgen damit unseren Wunsch, allen Interessierten ein nach Theorie und Praxis strukturiertes Handbuch zum Zeit- und Selbstmanagement anzubieten, welches schnell in die jeweilige Trainingspraxis übertragen und gleichzeitig an die jeweilige Zielgruppe individuell angepasst werden kann. Zudem bietet das Manual transferförderliche Methoden zur nachhaltigen Erfolgssicherung der Trainings. Damit möchten wir zugleich eine Lücke zwischen zahlreichen Ratgeberbüchern und für Laien schwer zugänglichen wissenschaftlichen Studien aus verschiedenen Disziplinen (primär aus den Bereichen der Psychologie und Pädagogik) schließen.

Dieses Buch stellt zunächst die theoretischen Grundlagen und darauf aufbauend die Trainingsbausteine mit zahlreichen Präsentationsfolien und Übungen vor. Im Mittelpunkt steht die Einsicht, dass die Verwendung von Zeit absolut individuell und als Kompetenz erlernbar ist. Wir liefern daher keine »Patentrezepte«, sondern unterschiedliche Blickwinkel auf Themen des Zeit- und Selbstmanagements, die zur zielgerichteten Selbstreflexion und Handlungssteuerung der Teilnehmer beitragen können.

In den einzelnen Kapiteln sind die Präsentationsfolien zur besseren Orientierung und Transferunterstützung für die Nutzer des Buches entsprechend geordnet und thematisch eingebunden, die Übungsblätter befinden sich im Anhang des Buches. Darüber hinaus stehen alle Folien und Übungsblätter zum Download auf <http://extras.springer.com> bereit (mit der ISBN 978-3-642-19887-8 gelangen Sie zum entsprechenden Material).

Von der Idee zum Buch bis hin zum fertigen Werk haben uns viele Personen unterstützt, denen wir an dieser Stelle herzlich danke schön sagen wollen. Unser besonderer Dank gilt Joachim Coch und Michael Barton, die uns als Ansprechpartner beim Springer-Verlag rund um die Uhr mit wertvollen Tipps im gesamten Prozess zur Seite standen.

Bei Timur Uludag, der als Autor das Kapitel zur Zeit- und Selbstkompetenz im Projektkontext mitgeschrieben hat, bedanken wir uns für die wertvollen Hinweise als Projektleiter. Unser Dank gilt an dieser Stelle auch Jürgen Kuhrts, der als Leiter von Großprojekten viele Jahre bei der Siemens AG tätig war. Das Wissen der beiden zur Projektpraxis war sehr wichtig und gewinnbringend für das Buch.

Sonja Militz und Dr. Alexandra Diethert vom *Center for Leadership and People Management* der LMU München sagen wir ein herzliches Dankeschön für ihre kreative Unterstützung bei der Erstellung der Übungsmaterialien und Präsentationsfolien.

Den vielen studentischen Teilnehmern, Trainern und Tutoren der Karriere-Coaching-Ausbildung am Lehrstuhl für Psychologie V der Universität Regensburg sei an dieser Stelle ebenfalls unser Dank ausgesprochen für deren wiederholte Überarbeitung und Optimierung der Übungsinstruktionen.

Ingrid und Jürgen Kuhrts haben über den gesamten Entstehungszeitraum des Buches immer wieder mit viel Geduld alle Kapitel gelesen und wichtige Anregungen für eine verständliche Wortwahl geliefert. Dafür bedanken wir uns an dieser Stelle ganz besonders.

Nicht zuletzt möchten wir uns bei unseren Familien bedanken, die während der Entstehung dieses Buches auf die gemeinsame Zeit mit uns oft verzichten mussten. Sie haben am eigenen Leib erfahren, dass auch Trainer von Zeit- und Selbstmanagementthemen manchmal selbst mit Prioritätensetzung- und Planungsproblemen zu kämpfen haben.

Wir verwenden im Text das Maskulinum aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Es sind jedoch stets beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Wir wünschen unseren Lesern eine interessante und inspirierende Lektüre dieses Buches und viel Erfolg bei der Umsetzung in der Trainingspraxis.

**Dr. Silke Weisweiler**

E-Mail: [weisweiler@psy.lmu.de](mailto:weisweiler@psy.lmu.de)

**Birgit Dirscherl**

E-Mail: [birgit.dirscherl@web.de](mailto:birgit.dirscherl@web.de)

**Isabell Braumandl**

E-Mail: [info@cobece.de](mailto:info@cobece.de)

## Zeit- und Selbstmanagement

Ein Trainingsmanual – Module, Methoden, Materialien  
für Training und Coaching. Arbeitsmaterialien im Web

Weisweiler, S.; Dirscherl, B.; Braumandl, I.

2013, XIX, 302 S. 108 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-642-19887-8