

Definition Zeitmanagement

(Koch u. Kleinmann 2002)

- Selbstkontrollierte Bemühungen, Zeit auf eine subjektiv effiziente Art und Weise zu verwenden, um Ziele zu erreichen
 - Selbstbestimmter strategischer Umgang mit der eigenen Zeit
 - Optimierung der beruflichen und privaten Zeitsouveränität
 - Förderung der persönlichen Work-Life-Balance
 - Prävention von Stress und Burnout