



Partner für Organisation und Personal

[www.csr-consulting.de](http://www.csr-consulting.de)

## Ratgeber für die Kommunikation über die Zeit

Gehören Sie zu denjenigen Menschen, die mit den 24 Stunden eines Tages nicht auskommen, die den Wunsch haben, Stress abzubauen und endlich mal wieder sorglos auszuspannen? Und, die meinen, dass Ihre Zeit fremdbestimmt ist?

Warum eigentlich? Die Möglichkeiten unsere Zeit zu planen und zu entscheiden wie wir sie verbringen wollen sind heute so groß wie nie zuvor.

Zeit kann man nicht managen, nur sich selbst! Und das fängt bei der Kommunikation über die Zeit an.



### 7 Schritte vor der Kommunikation über zeitliche Kriterien

1. Ziele definieren – Was ist MIR wichtig, wofür will ich genügend Zeit haben?
2. Aufgaben sammeln – Was ist alles in welchem Zeitraum zu erledigen?
3. Prüfen: Was betrifft mich wirklich – was will ICH selbst ausführen?
4. Aufgaben ordnen nach Wichtigkeit
5. Aufgaben ordnen nach Dringlichkeit
6. Festlegen der Prioritäten – To-Do-Liste pflegen
7. Zum richtigen Zeitpunkt über Termine sprechen und zwar erst dann, wenn auch die zeitlichen Konsequenzen daraus abschätzbar sind.

### Die Zeit im Gespräch

Aussagen vermeiden wie

- ...*das bekommen Sie in der nächsten Zeit*
- ...*ich werde mal sehen, wann ich es erledigen kann*
- ...*das hat bis Mitte der Woche fertig zu sein*

Besser:

- ...*das bekommen Sie bis Dienstag, den...*
- ...*ich kann das bis zum (genaues Datum) erledigen. Sie haben das um ... (genaue Uhrzeit)*
- ...*das hat bis diesen Mittwoch, um 16 Uhr, bei mir zu sein*

### Ein „Nein“ belastet nicht die Beziehung

- Ein klares Nein formulieren.
- Eine Zeit-Entscheidung knapp und nachvollziehbar begründen, nicht rechtfertigen.
- Ein Mensch, der den Ruf hat, ein guter Arbeitsplaner zu sein, tut sich leichter.
- Nein-Sagen üben im Selbstgespräch mit aufrechter, selbstbewusster und freundlicher Körperhaltung.
- Erkennen Sie Ihre Ja-Sager-Fallen!  
Beispiele: Verlustängste, Unterlegenheitsgefühle, nicht unhöflich sein zu wollen, „Ja“ aus Bequemlichkeit, übertriebene Hilfsbereitschaft