

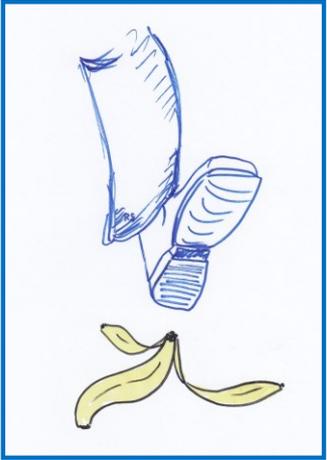
23. Kasseler Gartenbautage 2016
13.1.2016 in Baunatal

**Zeit- und Stressmanagement
in der Saison**

Dr. Renate Spraul
Arbeitswirtschaft im Gartenbau
Steinweg 45, 74206 Bad Wimpfen
Fon & Fax: 0049 – (0)7063 8173
email: renae.spraul@t-online.de

**Macht
Zeitmanagement
Sinn?**

**Wie viel Zeit für
Überraschungen
will/muss ich
einplanen
????**



**Seit 20 Jahren Arbeitswirtschaft
und Zeitmanagement in der Praxis:**

- Reibungsloser Betriebsablauf
- Bewältigung von Arbeitsspitzen
- Freisetzung von Arbeitskapazität
- Selbstmanagement
- Personalführung



Methoden:

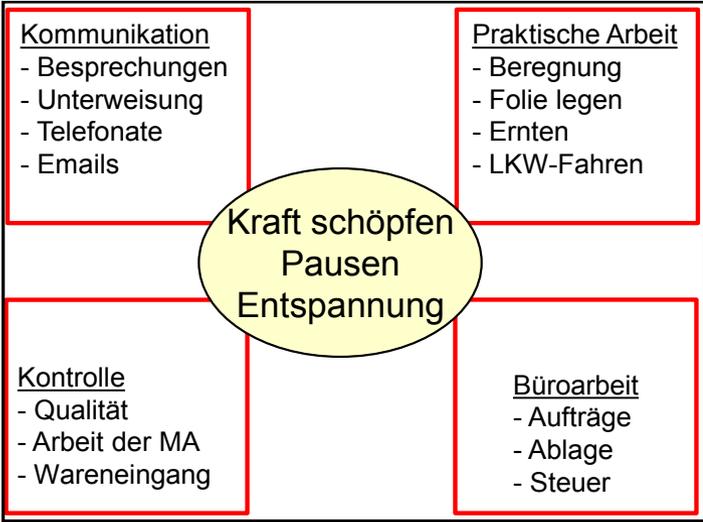
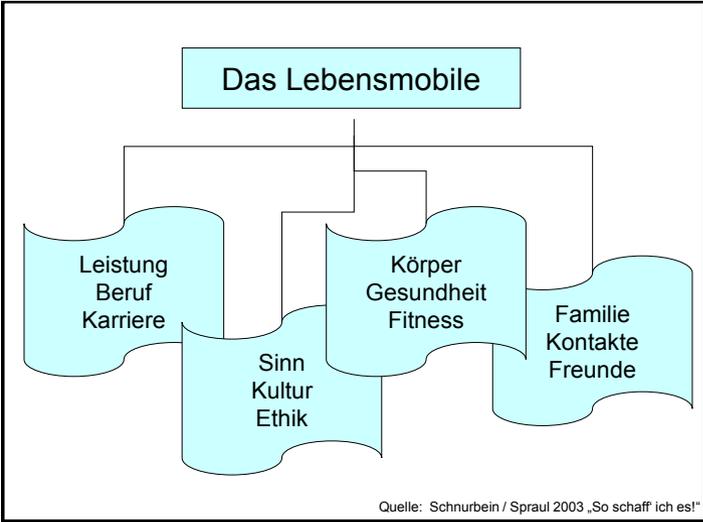
- Aufbauorganisationsplanung
- Ablauforganisationsplanung
- Zeitmanagement
- Arbeitsplatzgestaltung, Ergonomie
- Effiziente Arbeitsverfahren
- funktionierende Kommunikation
- vom Mitarbeitenden zum Mitdenkenden

Steckbrief:

Familie: geb. 1962, verheiratet, 2 Töchter (1994 & 1996)
Hobbys: Garten, Sport, Gutes Essen + Trinken
Beruf: Arbeitswirtschaftliche Beraterin

Was habe ich gemacht? Wo habe ich gearbeitet?

- Lehre Baumschule Brossmer Ettenheim
- Gartenbaustudium an der TU-Weihenstephan
- REFA-Sachbearbeiter (Abendschule)
- Promotion über "Rationelle Anzucht von Wildgehölzen"
- Währenddessen immer in der väterlichen Baumschule
- Von 1991 - 2001 Beraterin im „Beratungsdienst für Arbeitswirtschaft im Gartenbau“ / Großraum Stuttgart
- Seit 2002 selbstständige Beraterin für Arbeitswirtschaft
- 2004 Lizenz zum anerkannten Rückenschullehrer
- 2010 Trainerlizenz für Selbst-, Zeit- und Zielmanagement



Prioritäten richtig setzen

Hans Hartmut Schmidt
Ich mach was draus!
Das Selbstcoachingbuch
R. Brockhaus ISBN: 3-417-24884-1

Stress abbauen - Wie soll das bei mir funktionieren?

Ausgleich & Entspannung
Muße haben & Abschalten
Sich etwas Gutes tun

Buch-Tipps:

- 1) Burnout - Wenn die Maske zerbricht
Manfred Nelting, Goldmann 2010
ISBN 978-3-442-39193-6
- 2) Das hält ja keiner bis zur Rente durch!
H.-P. Unger & C. Kleinschmidt
ISBN 978-3-466-31006-7

Wo findet sich freie Zeit?

Jeder von uns bekommt 24 Stunden am Tag. Es liegt an uns, was wir daraus machen.



Lücken finden - Lücken schaffen

Der Reifen eines Rades wird von den Speichen gehalten, doch das Leere darin ist das sinnvolle beim Gebrauch.

Aus nassem Ton werden Gefäße geformt, jedoch das Leere darin ermöglicht erst das Füllen der Krüge.

Aus Mauern, durchbrochen von Türen und Fenstern, baut man sich ein Haus. Aber der Leerraum, das Nichts macht es erst bewohnbar.

So ist das Sichtbare zwar von Nutzen. Doch das Wesentliche bleibt unsichtbar.

Laotse



"Positiver" oder "negativer" Stress

Ist abhängig von vielen Faktoren

- der Persönlichkeit
- der Erziehung
- dem aktuellen Zustand / den Emotionen
- den bisherigen Erfahrungen
- der eigenen Einschätzung
- dem Bezug zur Situation / Betroffenheit
- der Dauer der Stresssituation
- der Kontrollmöglichkeit von Situationen
- der Angst vor der Situation

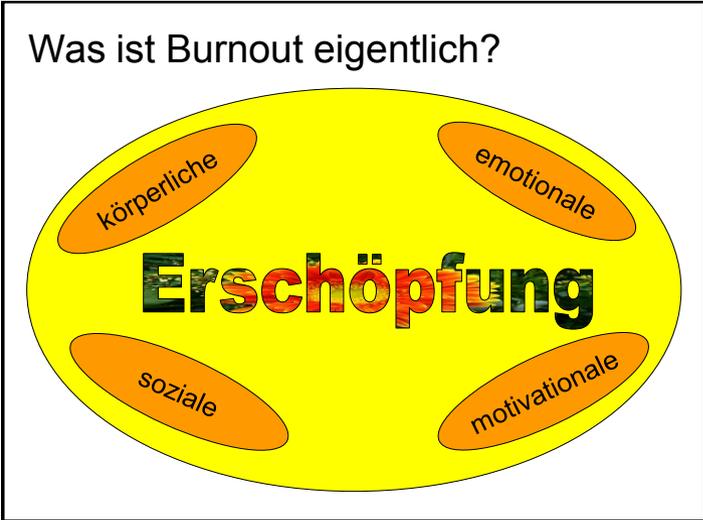
Wenn wir unser Verhalten analysieren, können wir uns besser auf Situationen einstellen.

Stress ist immer subjektiv:

**Ich mache mir
meinen Stress selbst**



Agieren statt reagieren



Sofortmaßnahmen
 Es muss ja nicht gleich Burnout im Raum stehen.

1. Grenzen erkennen
2. Regenerieren
3. Delegieren

Welcher Stresstyp bin ich?

Quelle:
 Stresstypen und vier Wege zur Gelassenheit;
 W. Schmid-Bode; GU 2008

1. Grenzen erkennen



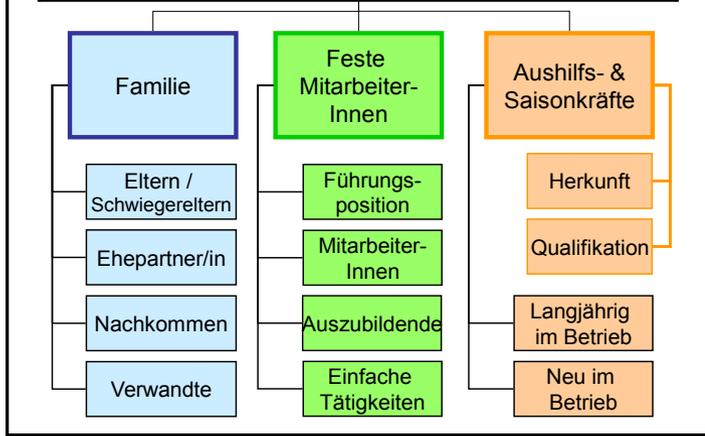
- Grenzen spüren
- Grenzen erkennen
- Grenzen schaffen
- Grenzen kommunizieren
- Grenzen einhalten
- Grenzen behaupten

2. Regenerieren

Was tut Ihnen gut?
und...
wann haben Sie es zum letzten Mal getan?

Gerade wenn wir glauben keine Zeit für einen Ausgleich zu finden, dann ist ein solcher von zentraler Bedeutung.

3. Delegieren – aber an wen?



Zuständigkeitsbereiche klar definieren

Büro	Betrieb	Privat
Buchführung		Schwiegermutter
	Außendeko	
Kulturplanung	MA einweisen	
QS	Topfen	Frisör
Steuererklärung	neues Pfl.schutzmittel	Gartenstuhl reparieren
Bestellungen		Partner/In



Es gibt zwei Wege aus der Dunkelheit:
Entweder Du machst Licht, dort wo Du bist,
oder Du gehst in die Sonne.

Jochen Mariss