

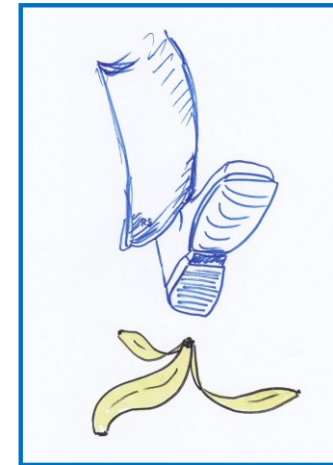
23. Kasseler Gartenbautage 2016  
13.1.2016 in Baunatal

## 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

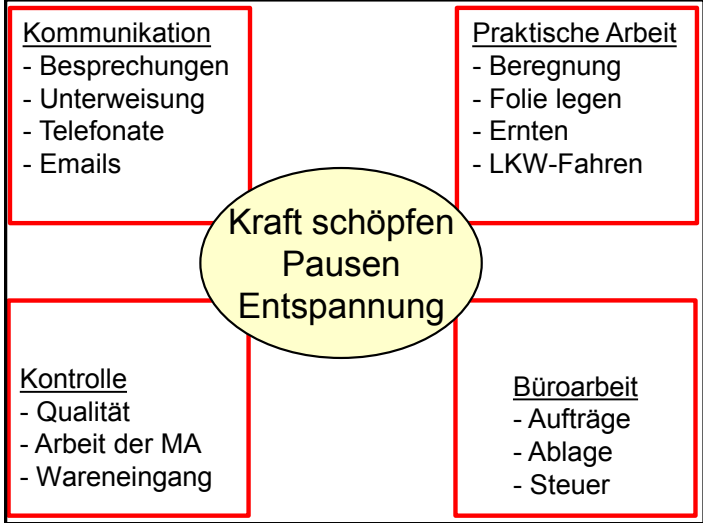
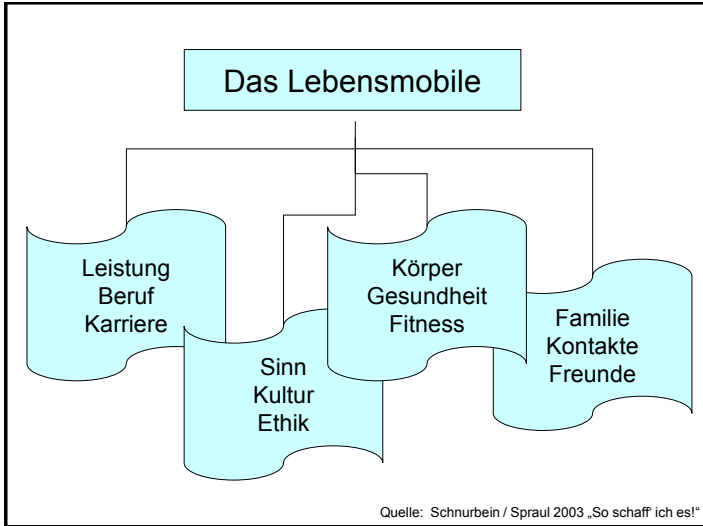


### Steckbrief:

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**

## "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.

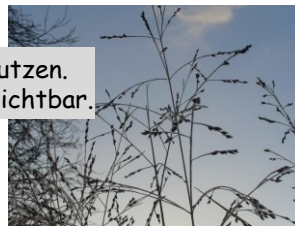
Der Reifen eines Rades wird von den Speichen gehalten, doch das Leere darin ist das sinnvolle beim Gebrauch.

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



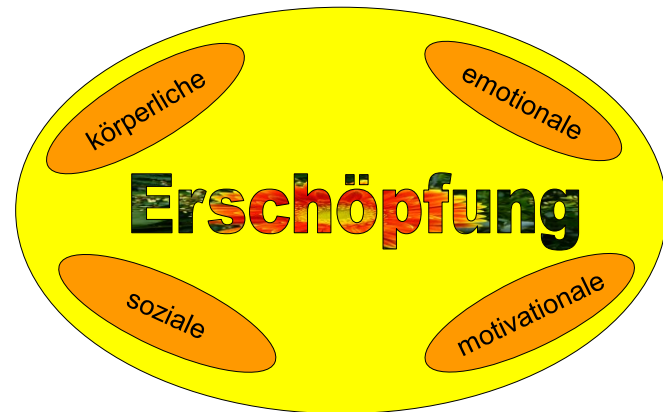
Stress ist immer subjektiv:

**Ich mache mir  
meinen Stress selbst**



**Agieren statt reagieren**

Was ist Burnout eigentlich?



## 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



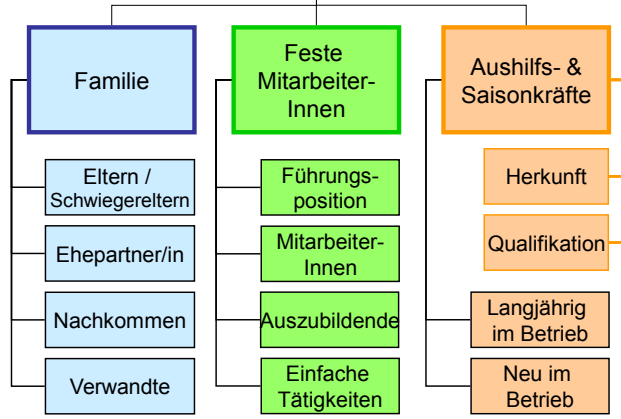
- Grenzen spüren
- Grenzen erkennen
- Grenzen schaffen
  
- Grenzen kommunizieren
- Grenzen einhalten
- Grenzen behaupten

**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