

## Course: Zeit- und Selbstmanagement

General information	
<b>Course Name</b>	Zeit- und Selbstmanagement Time- and Selfmanagement
<b>Course code</b>	XZEIT
<b>Lecturer(s)</b>	Prof. Dr. Krueger, Jan (jan.krueger@haw-kiel.de)
<b>Occurrence frequency</b>	Regular
<b>Module occurrence</b>	In der Regel im Wintersemester
<b>Language</b>	Deutsch

Qualification outcome
<i>Areas of Competence: Knowledge and Understanding; Use, application and generation of knowledge; Communication and cooperation; Scientific self-understanding / professionalism.</i>
<p>Die Situation: Die zeitliche Belastung vieler Menschen ist an ihre Grenzen gestoßen. Wer heutigen Anforderungen gewachsen sein will, braucht stimmige Arbeitstechniken und eine effektive Zeitplanung.</p> <p>Der Nutzen: Sie lernen, eigene Ziele zu definieren und Prioritäten zu setzen. Sie können Ihre Zeit effektiv strukturieren und sich von unnötigem Ballast befreien. Nach dem Seminar werden Sie mit effektiven Arbeitstechniken Ihre Zeit für die wichtigen Dinge einsetzen können.</p>

Content information	
<b>Content</b>	<p>Wie sieht mein Zeitkonto im Moment aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitgewinn durch Planung</li> <li>- Das 60/40-Prinzip</li> <li>- Das Pareto-Prinzip</li> <li>- Das individuelle Zeiterleben</li> <li>- Das Eisenhowerprinzip</li> <li>- Geeignete Ziele formulieren</li> <li>- Die ALPEN-Methode</li> <li>- Die A B C-Analyse</li> <li>- Was ist wichtig?</li> <li>- Was hilft bei der Zeitplanung noch?</li> <li>- Planung und Improvisation</li> <li>- Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung und individuelle Lösungswege</li> </ul> <p>Was nehme ich mit?</p>
<b>Literature</b>	<p>Stephen Covey: Die sieben Wege zur Effektivität , Campus</p> <p>Lothar J. Seiwert: Zeimanagement für Chaoten, Gabal</p>

Teaching format of this course	
<b>Teaching format</b>	<b>SWS</b>
Seminar	2

Examinations	
<b>Ungraded Course Assessment</b>	Yes

<b>Miscellaneous</b>	
<b>Miscellaneous</b>	Max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wochenend-Seminar findet statt: 15.-16.11.2025