

Markus Riedenauer, Andrea Tschirf

# **Zeitmanagement und Selbstorganisation in der Wissenschaft**

Ein selbstbestimmtes Leben in Balance

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gebrauchsanweisung</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>I. Spezifische Herausforderungen in der Wissenschaft - Institutionelle Faktoren</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>II. Spezifische Herausforderungen - Individuelle Bedingungen</b>	<b>21</b>
1 Orientierung durch Wertbewusstsein und Rollenklarheit . . . . .	21
2 Selbsterkenntnis: Individueller Verhaltensstil . . . . .	35
3 Zeitgestaltung im Lebenshorizont: Karriereplanung, Integration und Balance. . . . .	47
<b>III. Energiemanagement: Vom Stress zum Flow.</b> . . . . .	<b>61</b>
1 Distress und Eustress . . . . .	61
2 Energien einteilen, nutzen und stärken . . . . .	76
<b>IV. Methoden effektiver Planung und Evaluation.</b> . . . . .	<b>91</b>
1 Prinzipien . . . . .	91
2 Aufgabenorganisation . . . . .	98
3 Prioritäten . . . . .	107
4 Ziele . . . . .	114
5 Planung und Umsetzung im Alltag . . . . .	125
6 Zeitfresser bewältigen . . . . .	142
7 Evaluation . . . . .	151
8 Zeitplan-Systeme . . . . .	158
<b>V. Ordnung</b> . . . . .	<b>165</b>
1 Information und Kommunikation . . . . .	165
2 Raum und Zeit . . . . .	174
<b>VI. Zeitmanagement für wissenschaftliche Kernaufgaben.</b> . . . .	<b>181</b>
1 Fokus Forschung . . . . .	181
2 Fokus Lehre und Betreuung Studierender. . . . .	204
3 Fokus Administration und Führungsaufgaben . . . . .	213
4 Fokus wissenschaftliches Vorfeld. . . . .	223
<b>VII. Als Frau in der Wissenschaft</b> . . . . .	<b>229</b>
<b>Weitere Hilfen und Literaturempfehlungen</b> . . . . .	<b>235</b>
<b>Impulse für mich</b> . . . . .	<b>241</b>
<b>Autorin und Autor</b> . . . . .	<b>244</b>