

# Das SINOCUR Lebensstilprogramm – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

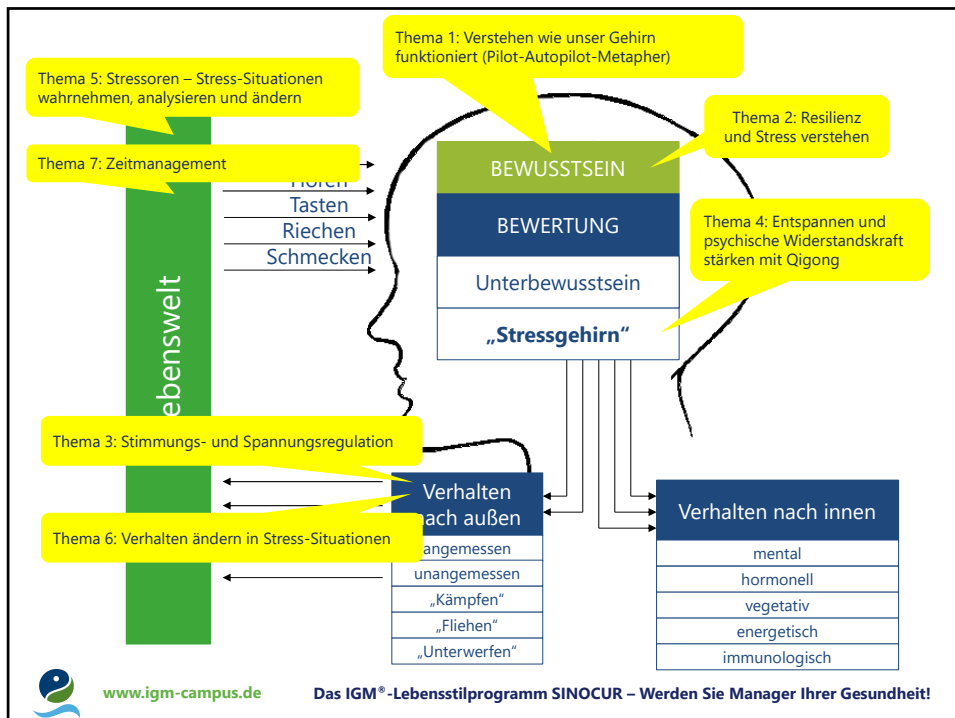
## Zeit-Management

Unser Motto  
Möglichst lange und gesund leben  
bei bestmöglicher Lebenszufriedenheit  
und Lebensqualität




[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de)
Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

1



2




## Wie wir unsere Zeit verbringen!

	Jahre	Prozent der Zeit	Stunden pro Tag	Minuten pro Tag
Fernsehen	10,0	12,5%	3,0	180
Schlafen	22,0	27,5%	6,6	396
Arbeiten	17,0	21,3%	5,1	306
Kino/Konzert/Restaurant, Spaziergänge	10,0	12,5%	3,0	180
Hausarbeit	6,0	7,5%	1,8	108
Essen	4,0	5,0%	1,2	72
Lesen	3,5	4,4%	1,1	63
Tratschen	2,0	2,5%	0,6	36
Telefonieren	1,5	1,9%	0,5	27
Im Badezimmer	1,5	1,9%	0,5	27
An- und Ausziehen	0,7	0,8%	0,2	12
Sex	0,5	0,6%	0,2	9
Sport	0,5	0,6%	0,2	9
Summe	80,0	100,0%	24,0	1440



www.igm-campus.de
Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

3



## Arbeitsblatt „Tätigkeitenliste“


- Erstellen Sie eine Liste Ihrer beruflichen und privaten Tätigkeiten unter der Woche und am Wochenende.
- Bewerten Sie für jede Tätigkeit, wie Sie sich dabei fühlen auf einer Skala von 0 bis 10 („0“ = miese Stimmung, „10“ = Hochstimmung).
- Erstellen Sie eine Zeitrangliste: Für welche Tätigkeit verwenden Sie am meisten Zeit, für welche am zweitmeisten usw.
- Wie passen Ihre Stimmung und Ihr Zeitaufwand zusammen?
- Welche Konsequenzen können Sie aus der Beantwortung dieser Frage ableiten?



Ergeben Sie eine Liste Ihrer beruflichen und privaten Tätigkeiten unter der Woche und am Wochenende.

Tätigkeiten	unter der Woche	am Wochenende
beruflich		
privat		

Bewerten Sie für jede Tätigkeit, wie Sie sich dabei fühlen auf einer Skala von 0 bis 10 („0“ = miese Stimmung, „10“ = Hochstimmung).


www.igm-campus.de
Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

4




## Die Zeit-Management-Matrix

Tätigkeiten Aufgaben	dringende	nicht dringende
wichtige	A-Tätigkeiten A-Aufgaben  >>> sofort und selbst erledigen	B-Tätigkeiten B-Aufgaben  >>> delegieren, verschieben, bei Gelegenheit erledigen
nicht wichtige	C-Tätigkeiten C-Aufgaben  >>> delegieren, weglassen	D-Tätigkeiten D-Aufgaben  >>> weglassen

 [www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!


5




## Arbeitsblatt „Tätigkeitenliste“

- Bewerten Sie Ihre Tätigkeiten nach Dringlichkeit und Wichtigkeit (A, B, C, D):
  - Welche Tätigkeiten muss ich unbedingt selber tun?
  - Was darf ich auf keinen Fall aufschieben, sondern muss es sofort erledigen?
  - Wie vermeide ich, dass ich mich verzettele?
  - Was kann ich delegieren? Wie kann ich unnötige Arbeit vermeiden?
  - Was kann ich verschieben?
  - Was kann ich weglassen? Wie kann ich Ballast abbauen?
- Wie passen Dringlichkeit/Wichtigkeit, Ihre Stimmung und Ihr Zeitaufwand zusammen?
- Welche Konsequenzen können Sie aus der Beantwortung dieser Frage ableiten?

**Wichtigkeit vor Dringlichkeit!**

 [www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

6



## „Simplify Your Life“

Werner Tiki Küstenmacher  
mit Lothar Seiwert

**SPIEGEL**  
Bestseller

**simplify**  
your life


*einfacher und glücklicher sein*

Der KLASSIKER  
wird  
aktualisiert

**campus**

[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

7



## Arbeitsblatt „Lebenszufriedenheit“

- Was ist mir wichtig im Leben? Bringen Sie die Lebensbereiche aus der Auswertung Lebenszufriedenheit in eine Rangfolge?
- Wieviel Zeit wende ich für die einzelnen Lebensbereich auf?
- Passen die Wichtigkeiten und die dafür aufgewendete Zeit zusammen?
- Müssen Sie neue Prioritäten setzen?

Arbeitsblatt  
„Zeit-Stimmungsanalyse und  
Lebenszufriedenheit“

Bringen Sie die acht Lebensbereiche in eine Rangfolge, je nachdem wichtig Ihnen die einzelnen Lebensbereiche sind.

Rangfolge der Lebensbereiche nach Wichtigkeit	Aufgewendete Zeit
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Passen die Wichtigkeiten Ihrer Lebensbereiche und die dafür aufgewendete Zeit zusammen?

Müssen Sie neue Prioritäten setzen? Wenn ja, welche?

[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

8

Prioritäten setzen – Das Leben mit den wichtigen Dingen anfüllen!




**IGM CAMPUS**  
Individuelles Gesundheits-Management


[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

9

Arbeitsblatt „Prioritäten in meinem Leben“



- Womit und wie fülle ich mein Leben an? Was sind die Prioritäten in meinem Leben? Was sind die „großen Steine“ in meinem Leben?
- Welche Ausrichtung gebe ich meinem Leben? Was will ich am Ende meines Lebens erreicht haben?
- Welche Schlussfolgerungen leite ich daraus für mein Leben ab?
- Wie kann ich mein Leben besser organisieren?
- Was muss ich dafür machen?



**IGM CAMPUS**  
Individuelles Gesundheits-Management

[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de) Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

10