

# Den „inneren Schweinehund“ im Griff!

## Regelmäßig zu Gast im STEP: Melitta Vogel bietet Zeitmanagement-Seminare der etwas anderen Art.

„Frau Vogel, ich komme hier einfach nicht weiter.“ So rief vor einiger Zeit Andreas Stoll (Name geändert) bei Melitta Vogel an und schilderte ihr seine Situation. „Ich trete in meiner Terminplanung immer wieder in die gleichen Fallen und komme mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit einfach nicht über die Runden. Ich brauche Ihre Unterstützung.“

Andreas Stoll ist keine Ausnahme. Als Bereichsleiter Engineering eines großen, international tätigen Unternehmens ist sein Terminkalender jeden Tag gut gefüllt. Re-



Melitta Vogel, Systemische Beraterin & Coach

gelmäßige Treffen auf Vorstandsebene, Telefonate mit Großkunden, Anfragen von Kollegen und Mitarbeitern und, nicht zu vergessen, da ist ja auch noch das Tagesgeschäft. Wie soll er das nur alles unter einen Hut bringen? Jeden Tag nimmt er sich vor, sich an die Richtlinien seiner Prioritätenlisten zu halten. Doch am Ende des Tages hat er – wegen unerwarteter Dinge – immer noch eine ganze Reihe von Aufgaben übrig.

Mit dieser Erfahrung steht Andreas Stoll nicht alleine da. In der Regel kennt jeder ein paar wichtige Richtlinien in puncto Zeitmanagement. Die Frage ist nur: Warum setzt man diese nicht konsequent um? Und hier kommt der Schweinehund ins Spiel. Leugnen hat keinen Zweck, jeder hat einen. Auch Herr Stoll. Weiß er eigentlich doch, dass er seinen Terminkalender nicht so sehr füllen soll. Er weiß auch, dass Pufferzeiten für Unvorhergesehenes eingeplant werden sollten. Aber es ist verlockend, eine neue Aufgabe dann auch noch in den Zeitplan zu packen. Und am Abend sitzt er wieder länger da. „Können Sie mir hier als Coach

mit Ihrem Wissen weiterhelfen?“ Frau Vogel konnte. Denn im Gegensatz zu anderen Kollegen arbeitet sie in Seminaren mit einer maximalen Zahl von sechs Teilnehmern. Der STEP bietet hierzu das passende Ambiente und gut zu erreichende Räumlichkeiten in einer schönen, angenehmen Atmosphäre.

Andreas Stoll hat die Atmosphäre im Seminar sehr genossen. Endlich war Zeit da, geschützte Zeit. Ihm sind nun einige Zusammenhänge in seinem Zeitmanagementverhalten klar geworden, die er vorher nicht bedacht hatte. Neben dem Wissen, wie Zeitmanagement und eigene Verhaltensweisen zusammenhängen, hat ihn das persönliche Einzelcoaching während des Seminars sehr inspiriert und ihm neue Erkenntnisse gebracht, die er auch in der Zukunft umzusetzen weiß.

Das Resümee des Seminars ist für Andreas Stoll eindeutig: „Was ich aus den drei Tagen mitnehmen werde, ist ganz klar: Mehr Zeit – auch wenn der Tag weiterhin nur 24 Stunden hat.“

### Info und Kontakt

#### Seminare und Coaching für Menschen, die verändern!

Damit Sie endlich zum Kern der Dinge kommen! Außergewöhnliche Seminare und Coaching im STEP zu Zeitmanagement, Burn-out-Vorsorge und Work-Life-Balance sowie Konfliktmanagement und Kommunikation. Seminartermine im STEP, Einzelcoaching auf Anfrage jederzeit möglich.

#### Kontakt

Melitta Vogel  
Systemische Beraterin & Coach  
Unterer Kallmattenweg 1  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: 07142 917550  
E-Mail: MelittaVogel@gmx.de  
Seminarort: STEP Stuttgart

[www.melittavogel.de](http://www.melittavogel.de)