



Übung 2: Fallstudie Tagesplan Gaby oder Paul

⇒ Ziel: Mit dieser Übung übst Du die Anwendung der stressreduzierten Planung. Damit fällt es Dir leichter, sie im nächsten Schritt in Deinem Alltag anzuwenden.

Anleitung:

Erstelle einen sinnvollen und realistischen Tagesplan für den morgigen Tag von Gaby oder Paul. Such Dir den Tag aus, den Du möchtest. Notiere dabei was sie, zu welcher Uhrzeit machen sollen und auch warum.

Es gibt dabei nicht die eine beste Tagesplanung. Wichtig ist nur, dass Du die Dinge, die Du im letzten und diesem Modul erfahren hast, in die Planung mit einfließen lässt. Wenn Du magst, kannst Du zur Planung die Vorlage im Anschluss benutzen.

Gaby: Am Abend zuvor

Als Gaby abends endlich in ins Bett geht, fallen ihr all die Dinge ein, die sie am nächsten Tag erledigen muss. Sie versucht zwar, den Gedanken an Morgen aus dem Kopf zu bekommen, aber trotzdem kann sie sich nicht entspannen und denkt nervös darüber nach, ob die Arbeit überhaupt zu schaffen ist. Sie arbeitet eigentlich von 8.00 bis 14.00 Uhr. Sie beschließt nun aber, einfach früher ins Büro zu gehen. Kannst Du Gaby davon abhalten?



Folgendes muss Gaby morgen tun:

Von 10.00 Uhr bis 11.30 findet eine Planungskonferenz statt, an der sie mit ihren Kolleginnen teilnehmen möchte. Zwischendurch muss sie noch Herrn Dr. Muster wegen ihrer Kopfschmerzen anrufen. Fast hätte sie vergessen, dass sie noch dringend ihre Schwester Anja anrufen wollte, um das Geschenk für den Geburtstag der Mutter am Wochenende abzustimmen. Hoffentlich denkt sie morgen daran.

Die wohl wichtigste Aufgabe des Tages, dürfte die Ausarbeitung eines Angebotes für die Firma HKWK sein, das noch am selben Tag unbedingt rausgehen muss. HKWK zählt zu den wichtigsten Kunden des Hauses. Alles in allem wird sie für diese schwierige Aufgabe wohl 1,5 Stunden benötigen.

Der Assistent des Vertriebsvorstandes hatte eine Aktennotiz und Anfrage zum Thema „Routineüberprüfung der Textverarbeitung“ geschickt, die sie durch eine kurze Stellungnahme beantworten möchte.

Herr Dr. Wichtig, Vertriebschef der Filiale Konstanz, ist heute im Stammhaus und möchte Gaby zu einem kleinen Erfahrungsaustausch aufsuchen. Er ist den ganzen Tag im Hause und kann zwischendurch kurzfristig zu ihr Büro kommen. Frühere Besuche von Herrn Dr. Wichtig haben nie länger als eine halbe Stunde gedauert. Gaby ist jedoch mit ihrer Kollegin, Frau Star, zum Mittagessen verabredet, die mit ihr über ihre Eheprobleme sprechen möchte. Frau Star scheint im Moment ganz schön fertig zu sein und würde in ihrer momentanen Situation persönlich beleidigt sein, wenn Gaby die Verabredung wieder absagen würde. Andererseits möchte sie auch mit Herrn Wichtig sprechen, da der bisherige Erfahrungsaustausch immer sehr gewinnbringend war und die Zusammenarbeit mit der Hamburger Filiale spürbar erleichtert hat.

Gaby hat ihrem Hauptabteilungsleiter, Herrn Altdorf, versprochen, bis Ende des Monats einige Literatur und Ausarbeitungen für sein Referat „Führungsprobleme - heute und morgen“ zusammenzustellen. Dazu hat sie noch fünf Tage Zeit. Bei Herrn Altdorf würde es sicher sehr positiv ankommen, wenn sie ihm bereits morgen die ersten Unterlagen vorlegen könnte.

Gegen 13.45 hat Gaby nochmals Gelegenheit, ihrem Vorgesetzten die Präsentation vorzulegen, die heute nicht mehr ganz fertig geworden war. Es ist ihr sehr wichtig, die zweite Chance zu nutzen und ihre hastig erstellten Unterlagen vorher nochmals mindestens eine halbe Stunde zu überarbeiten.

Ihre Assistentin Frau Siewert und ihr Kollege Herr Meier rechnen damit, dass sie - wie besprochen - morgen Vormittag etwa 15 Minuten Zeit für sie hat.

Und Zuhause:

Ihr ältester Sohn Tom möchte, dass sie ihn pünktlich um 15 Uhr zur Fahrstunde bringt. Diese wird eine Stunde dauern. Vorher muss sie ihre Tochter Lotta pünktlich um 14.30 Uhr von der Grundschule abholen. Um 17.30 Uhr startet Lottas Schwimmunterricht. Vielleicht kann sie sich beim Hinbringen und Abholen mit der Mutter der Freundin abwechseln? Sie muss morgen auch unbedingt noch Zeit finden, um mit ihr für die Klausur in der Schule zu üben.

Wenn Sie für das Abendessen einkaufen geht, darf sie nicht vergessen, auch das Geburtstagsgeschenk für Tina, Lottas beste Freundin zu besorgen.

Übermorgen hat sie ihre Kollegin mit ihrem Mann zu sich nach Hause eingeladen. Wenn sie es schafft, würde sie morgen gerne schon einmal die Küche und das Wohnzimmer aufräumen.

Viel Erfolg bei der Erstellung eines Tagesplans für Gaby!

Paul: Am Abend zuvor

Paul erreicht am Abend erschöpft seine Wohnung. Als er endlich in seinen Fernsehsessel sinkt, fallen ihm alle die Dinge ein, die er am nächsten Tag erledigen muss. Er versucht zwar, den Gedanken an Morgen aus dem Kopf zu bekommen, aber trotzdem kann er sich nicht entspannen und denkt nervös darüber nach, ob die Arbeit überhaupt zu schaffen ist. Schließlich beschließt er, einfach früher ins Büro zu gehen. Kannst Du Paul davon abhalten?



Folgendes muss Paul morgen tun:

Von 10.00 Uhr bis 11.30 findet eine Planungskonferenz statt, an der er mit seinen Mitarbeitern teilnehmen möchte. Zwischendurch muss er noch Herrn Dr. Muster wegen seines Magenleidens anrufen. Um 15.00 Uhr hat er eine Post- und Abteilungsbesprechung mit seinen Gruppenleitern und Sachbearbeitern vorgesehen, die etwa eine halbe Stunde dauern wird. Neben den täglichen Problemen wird hier immer auch über Belangloses und „dies und das“ gesprochen. Wegen der sozialen Funktion dieser Zusammenkünfte für seine Abteilung möchte Paul jedoch auf diese tägliche Gesprächsrunde nicht verzichten.

Fast hätte er vergessen, dass er noch seinen Bruder Dieter anrufen wollte, um sich mit ihm zum Abendessen zu verabreden. Vielleicht schafft er es morgen einmal, rechtzeitig Feierabend zu machen. Sollte ihm noch Zeit bleiben (etwa eine halbe Stunde), würde er gern einmal die Hefte des Managermagazins aufarbeiten, die sich schon seit Monaten auf seinem Schreibtisch stapeln.

Die wohl wichtigste Aufgabe des Tages, dürfte die Ausarbeitung eines Angebotes für die Firma HKWK sein, das noch am selben Tag unbedingt rausgehen muss. HKWK zählt zu den wichtigsten Kunden des Hauses. Alles in allem wird er für diese schwierige Aufgabe wohl 1,5 Stunden benötigen.

Auf dem Stapel der unerledigten Dinge liegt noch der Bericht an seinen Vorgesetzten, den Paul heute nicht weiterbearbeiten konnte, und der bis übermorgen fertig sein muss. Herr Kleiber würde dafür etwa eine Stunde benötigen. Der Assistent des Vertriebsvorstandes hatte eine Aktennotiz und Anfrage zum Thema „Routineüberprüfung der Textverarbeitung“ geschickt, die er durch eine kurze Stellungnahme beantworten möchte.

Herr Dr. Wichtig, Vertriebschef der Filiale Konstanz, ist heute im Stammhaus und möchte Paul zu einem kleinen Erfahrungsaustausch aufsuchen. Er ist den ganzen Tag im Hause und kann zwischendurch kurzfristig zu seinem Büro kommen. Frühere Besuche von Herrn Dr. Wichtig haben nie länger als eine halbe Stunde gedauert. Paul ist jedoch mit einem Kollegen, Herrn Star, zum Mittagessen verabredet, der mit ihm über seine Eheprobleme sprechen möchte. Herr Star scheint im Moment ganz schön fertig zu sein und würde in seiner momentanen Situation persönlich beleidigt sein, wenn Paul die Verabredung wieder absagen würde. Andererseits möchte er auch mit Herrn Wichtig sprechen, da der bisherige Erfahrungsaustausch immer sehr gewinnbringend war und die Zusammenarbeit mit der Hamburger Filiale spürbar erleichtert hat.

Paul hat seinem Hauptabteilungsleiter, Herrn Altdorf, versprochen, bis Ende des Monats einige Literatur und Ausarbeitungen für sein Referat „Führungsprobleme - heute und morgen“ zusammenzustellen. Dazu hat er noch fünf Tage Zeit.

Bei Herrn Altdorf würde es sicher sehr positiv ankommen, wenn er ihm bereits morgen die ersten Unterlagen vorlegen könnte. Er würde dazu zwischen einer halben und einer ganzen Stunde Zeit benötigen.

Paul muss sich bis zur nächsten Woche noch mit dem Thema Budgetplanung beschäftigen. Alles in allem wird diese Arbeit wohl ebenfalls eine Stunde in Anspruch nehmen.

Um 14.00 hat Paul nochmals Gelegenheit, seinem Vorgesetzten die Terminarbeit (Präsentation) vorzulegen, die heute nicht mehr ganz fertig geworden war. Es ist ihm sehr wichtig, die zweite Chance zu nutzen und seine hastig erstellten Unterlagen vorher nochmals mindestens eine halbe Stunde zu überarbeiten.

Frau Siewert und Herr Meier rechnen damit, dass er - wie besprochen - morgen früh etwa eine Stunde Zeit für sie hat.

Viel Erfolg bei der Erstellung eines Tagesplans für Paul!

Eine mögliche Auflösung mit einem Tagesplan für Gaby und Paul findest Du im Onlinebereich unter **Übung 2: Auflösung Fallstudie Tagesplan.**



Weiter geht es mit der Übung drei: „Mein Tagesplan“ im Onlinebereich.

