

KGV Spot

Februar 2023

Berufliche Weiterbildung trotz Alltagsstress:
Tipps für Zeitmanagement und Selbstorganisation

SIU
Schweizerisches Institut für Unternehmensschulung

Eine Weiterbildung starten trotz Dauerstress? – So managen Sie Ihren Alltag

Dauerstress ist zur Volkskrankheit geworden: Ständig verfügbar und stets unter Zeitdruck sein. Nicht nur im Job, sondern auch im Privatleben müssen Erwartungen erfüllt werden. Und dann soll zusätzlich noch eine Weiterbildung Platz finden? Im Beitrag zeigen wir Ihnen auf, wie Sie trotz Auslastung den Alltag managen.

Stress ist ein überlebenswichtiger Mechanismus, der uns bei Gefahr reflexartig mobilisiert, dagegen anzukämpfen oder der Ursache zu entfliehen. Heutzutage werden wir allerdings selten durch Situationen gestresst, die von uns eine solche Reaktion abverlangen. Im Alltag bringen uns Dinge wie zum Beispiel 7 x 24 Stunden erreichbar zu sein, oder sogar für Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen kaum Zeit zu haben, unter Druck. Dauerstress kann im schlimmsten Fall auch zu Krankheiten sowie Unfällen führen.

Die Vorstellung, eine Weiterbildung zu starten, ist dann beinahe ein Ding der Unmöglichkeit. «Wie soll ich das auch noch schaffen?» Die Lösung ist: Der gesunde Umgang mit Druck dank Zeitmanagement und Selbstorganisation!

Hier einige Tipps, wie Sie Ihren Alltag unter einen Hut kriegen:

- **To-Do-Listen schreiben:** Um die Übersicht zu behalten, schreiben Sie Listen. Meist reicht es schon, Aufgaben oder Punkte aufzuschreiben, um an alles zu denken. Es erleichtert einem, nicht an alles gleichzeitig denken zu müssen.
- **Investition in Planung lohnt sich:** Planen Sie alle Ihre Aufgaben, die in Ihrer To-do-Liste stehen, in einer übersichtlichen Agenda. Berechnen Sie Abgabetermine mit einer gewissen Reservezeit – so wissen Sie genau, was Sie wann erledigen müssen – ohne den Berg voller Arbeit zu sehen.
- **Sparen Sie Ihre Zeit nicht beim Ausgleich:** Oft neigt man dazu, Hobbys sowie Freizeit zu streichen, wenn alles zu viel wird. Dies ist allerdings oft ein Trugschluss: Wo nur noch gearbeitet wird, sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ausgleich helfen einem, um in kürzerer Zeit wieder mehr leisten zu können.
- **Tun Sie etwas anderes:** Sie kommen bei einer Aufgabe nicht weiter und sind schon richtig genervt? Dadurch verstreicht wertvolle Zeit. Legen Sie alles bei Seite. Statt sich zu verkramplen, gehen Sie einfach zum nächsten Punkt. Noch eine willkommene Alternative: Machen Sie eine kurze Pause und gehen Sie an die frische Luft.

Es gibt Zeiten im Leben, die verlangen einem viel ab. Manchmal kommt alles zusammen und man sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Zum Glück gibt es hierfür Unterrichtsmodelle, welche trotz privater sowie beruflicher Auslastung helfen, eine Weiterbildung erfolgreich abzuschliessen.



High-voltage-learning® ist eine Kombination von klassischem Präsenzunterricht und virtuellem Unterricht. So sind Sie in Ihrer Weiterbildung eng begleitet, aber haben maximale zeitliche wie auch örtliche Flexibilität. Jetzt mehr erfahren unter: <https://www.siu.ch/unterrichtskonzept>

Wir von hier

Kantonaler Gewerbeverband Schaffhausen
Herrenacker 15, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 632 40 40, info@gewerbe-sh.ch