

WAGE **WORK-LIFE-BALANCE**

WLB-
WIPPE



- ZEITDRUCK
- TERMINDRUCK
- PERSONALMANGEL
- ÜBERSTUNDEN

- + UMORGANISATION
- + PAUSEN MACHEN
- + GUTES ARBEITSKLIMA
- + FIXEN FEIERABEND EINPLANEN

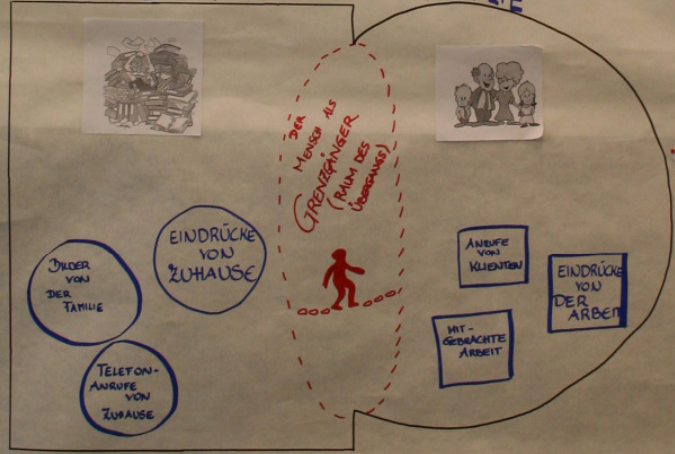
WIR
KÖNNEN DEM LEBEN
NICHT MEHR TAGE GEBEN,
ABER MEHR **LEBEN**!

SO KANN'S NICHT SEIN!
ZUERST STRESSEN WIR UNS AB
UND DANN
MACHEN WIR EINE
LAUFGRUPPE

BORDERCROSSER

ARBEIT

FAMILIE



(Dorn 2000 zit. nach Breulor 2002, S. 64)

TIPPS & TRICKS

VON ZEITMANAGEMENT-EXPERTEN
LOTHAR SELWERT

1. Formulieren Sie Ihre persönliche **Lebensvision**!
2. Beachten Sie: **Weniger** ist mehr!
3. Sorgen Sie für eine **ausgewogene** Zeit und Lebensbalance.
4. Planen Sie Zeit für Ihre **Lebensprioritäten**!
5. Konzentrieren Sie sich immer auf das **Wesentliche**!
6. Entfliehen Sie der **Dringlichkeitsfalle**!
7. Gehen Sie mit Ihrer Zeit **bewusst** um.

