

Stressmanagement: Zeitmanagement

Den Wechsel von Arbeits- und Erholungsphasen sinnvoll rhythmisieren. In dieser Übung steht das Zeitmanagement im Fokus.



Fahren oder laufen?

Die Teilnehmenden gehen zu zweit zusammen. Jedes Paar erhält ein Fahrrad. In einer vorgegebenen Zeit soll das Paar auf einem Rundkurs (idealerweise ein Naturweg o. ä.) möglichst viele Runden absolvieren.

Der eine läuft, der andere fährt mit dem Fahrrad. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wann bzw. wie oft sie die Rollen wechseln.

Reflexion

Hintergrund: Zu einem guten Zeitmanagement gehört die sinnvolle Gestaltung von Arbeitsblöcken. Eine gute Abstimmung von Arbeitseinheiten und (aktivierenden) Kurzpausen trägt zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bei und wirkt sich so stressmindernd aus.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien haben wir gewählt? Wann wurden jeweils die Rollen getauscht?

Alltagstransfer: Wie sieht ein durchschnittlicher Arbeitstag bei mir aus? Achte ich auf eine sinnvolle Abstimmung von arbeitsintensiven und erholsamen Phasen?

Material: 1 Fahrrad pro Paar

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO