

# ZEITMANAGEMENT

Ein gutes Zeitmanagement kann dir dabei helfen, mit Stress besser umzugehen und dir mehr Zeit für das Auffüllen deiner Ressourcen einzuplanen. Zeitmanagement beschreibt alle Maßnahmen und Handlungen die zur Verfügung stehende Zeit optimal und produktiv zu nutzen.

Was waren deine Zeitfresser dieses Jahr?



---

---

---

---

---

Wofür möchtest du dir demnächst mehr Zeit nehmen?



---

---

---

---

---

Wie kannst du deine Zeit noch besser planen?



---

---

---

---

---

