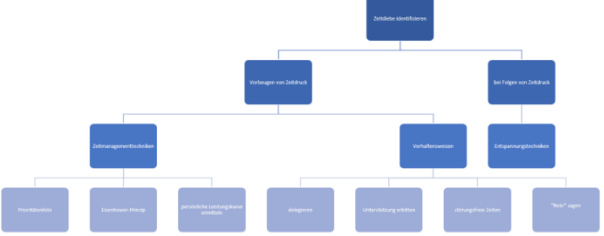





Bildquellen

Bild	Quelle										
	<p>© Präventa</p>										
	<p>© Präventa</p>										
	<p>© Präventa</p>										
<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="272 1189 347 1249">A</td> <td data-bbox="347 1189 786 1249">Aktivitäten auflisten</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1249 347 1310">L</td> <td data-bbox="347 1249 786 1310">Länge der Tätigkeiten einschätzen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1310 347 1370">P</td> <td data-bbox="347 1310 786 1370">Pufferzeit für Unvorhergesehenes (40 %)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1370 347 1431">E</td> <td data-bbox="347 1370 786 1431">Entscheidung über Prioritäten</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1431 347 1491">N</td> <td data-bbox="347 1431 786 1491">Nachkontrolle</td> </tr> </tbody> </table>	A	Aktivitäten auflisten	L	Länge der Tätigkeiten einschätzen	P	Pufferzeit für Unvorhergesehenes (40 %)	E	Entscheidung über Prioritäten	N	Nachkontrolle	<p>In Anlehnung an: Seiwert, L. (2009). Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. München: Gräfe und Unzer Verlag.</p>
A	Aktivitäten auflisten										
L	Länge der Tätigkeiten einschätzen										
P	Pufferzeit für Unvorhergesehenes (40 %)										
E	Entscheidung über Prioritäten										
N	Nachkontrolle										
	<p>In Anlehnung an: Baus, L. (2015). Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss. Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09593-2_14.</p>										

	<p>In Anlehnung an: Baus, L. (2015). Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss. Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09593-2_14.</p>
	<p>In Anlehnung an: Seiwert, L. (2009). Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. München: Gräfe und Unzer Verlag.</p>
	<p>In Anlehnung an: Seiwert, L. (2009). Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. München: Gräfe und Unzer Verlag.</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>In Anlehnung an: Seiwert, L. (2009). Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. München: Gräfe und Unzer Verlag.</p>



Präventa

1. Verständnis äußern: „Ich verstehe Ihre Umstände...“	<p>In Anlehnung an: Baus, L. (2015). Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss. Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09593-2_14.</p>
2. Hilfsbereitschaft signalisieren: „...und ich würde Sie gerne unterstützen,...“	
3. Nein sagen: „...schaffe es aber leider zeitlich nicht,...“	
4. Bedauern äußern: „...so leid es mir tut.“	
Optional: 5. Wer kann sonst helfen? Oder ist es eine Aufgabe, die weggelassen werden kann?	