

**Von:** BMS [mailto:info@bms-gbr.de]  
**Gesendet:** Mittwoch, 26. Mai 2010 18:53  
**An:** 'Meyer, Helga'  
**Betreff:** leichtere Sommerzeit

Inhalt

- Kurztest Zeitmanagement
- Büro-Tipp
- Spannender Impulsabend
- Aktuelle Workshops
- Testauflösung nach dem Impressum

**Liebe Helga,**

hast du im Sommer öfters den Wunsch, aus dem Büro zu fliehen und etwas Schöneres mit Freunden oder der Familie zu tun? Vielleicht lockt das Schwimmbad oder die Bank unter dem Apfelbaum im Garten? Ich habe dir einen Kurztest zusammengestellt, mit dem du, wenn du möchtest, prüfen kannst, ob dein Zeitmanagement etwas verbessert werden kann. Die Auswertung findest am Schluss unter der Signatur

### **Kurztest: Kann ich mein Zeitmanagement verbessern?**

Umkreise die Nummern der Fragen, die für dich zutreffen

1. ich bin mit meiner Situation sehr zufrieden
2. ich habe ausreichend Zeit für mich
3. ich stehe an sieben Tagen morgens gerne auf
4. mich bringen kleinere Missgeschicke nicht aus der Ruhe
5. bei Projekten bleibe ich im Zeitplan
6. ich bin entscheidungsfreudig
7. ich setze mir regelmäßig in allen Lebensbereichen Ziele
8. ich kenne sowohl meine Stärken als auch meine Schwächen
9. ich eigne mir gezielt und ständig neues Wissen an
10. unangenehme Aufgaben erledige ich direkt
11. fühle ich mich frisch und ausgeschlafen
12. ohne Zeitdruck kann ich hoch konzentriert und effektiv arbeiten.
13. ich liebe Zuverlässigkeit bei mir und anderen
14. meine finanzielle Situation ist in Ordnung
15. ich erreiche die mir gesetzten Ziele
16. wichtige berufliche Beziehungen pflege ich
17. es fällt mir leicht, einen Fehler zuzugeben und daraus zu lernen
18. ich klinke mich regelmäßig bei der Arbeit aus und merke, dass ich danach viel effektiver weiterarbeite
19. ich gehe Konflikte direkt an
20. kann gut Arbeiten delegieren, um mir Zeit frei zu schaufeln. – Ende – \*\*\*\*

**Der Büro-Tipp:** Mehr Ordnung im Ordner: Für alle dynamischen Büros, die noch mit Ordnern arbeiten, empfehlen wir seit geraumer Zeit Staffel-Trennblätter von Leitz. Sie können durch ihre Form und die verschiebbare Lochung mitwachsen, wenn sich innerhalb des Ordners die Sortierung ändert. Dann brauchst du nicht die gesamte Sortierung ändern. Sehr praktisch. (Wir haben noch mehr Tipps auf Lager.)

Der **nächste BMS-Impulsabend** hat einen neuen Referenten und Inhalt:

Am 14. Juni von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr, Investition 15 Euro, Ort: BMS-Mainz,  
Thema: **Kundengewinnung und -Bindung mit System!**

Strategisches Marketing für Kleinunternehmer/innen. Auftragsauslastung leicht gemacht.  
Anton Dostal, Der-Marktman, Anmeldung und Details: [www.dialog-partner.com](http://www.dialog-partner.com)

### **Aktuelle BMS-Workshops:**

#### **Ruckzuck und auf Dauer aufgeräumt im Büro!**

Freitag 16.Juli. und 10.September jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr

#### **Stress adé - mit Zeitmanagement wird`s möglich -**

Freitag 30.Juli 14:30 - 17:30 Uhr,

beide in Mainz, Christofsstraße 5, Leiterin: **Ingeborg Engdahl**,

Details [www.bms-gbr.de](http://www.bms-gbr.de) Anmeldung: [i.engdahl@bms-gbr.de](mailto:i.engdahl@bms-gbr.de)

### **Liebe Helga,**

Inge Engdahl und Moni Finkbeiner

wünschen dir eine erfrischende und energiereiche Sommerzeit!

BüroManagementService GbR

Ingeborg Engdahl - Monika Finkbeiner

[www.bms-gbr.de](http://www.bms-gbr.de)

Christofsstr. 5 Bunsenstr. 6g

55116 Mainz 65203 Wiesbaden

Tel.: 06131-1446 0 / Fax: 06131-1446 446...

Wir schaffen Freiräume!

### **Testauswertung**

Zähle, wie oft du **keinen** Kringel gemacht hast:

**0 bis 3 Mal:** du bist optimal organisiert, deine Energie ist in vollem Umfang ausgenutzt.  
Stress und Kraft raubende Ängste sind dir unbekannt. Herzlichen Glückwunsch.

**4 bis 6 Mal:** Das meiste geht dir glatt von der Hand – aber nicht alles. Du bist zu 65 Prozent effektiv. Du verschenkst an einigen Punkten wertvolle Energie durch Reibungsverluste. Das herauszufinden kann nachhaltige Lösungen bringen.

**7 bis 10 Mal:** Es läuft nicht alles nach deinen Wünschen. Du bist zu 50 Prozent effektiv. Zu viel Energie geht mit Dingen verloren, mit denen du nicht zufrieden bist. Gut ist, wenn du versuchst, Schritt für Schritt, langfristig wirksame Lösungen für dich zu finden.

**Über 10 Mal:** Überwiegend setzt du deine Energie zur Schadensbegrenzung ein. Damit kommst du zwar über die Runden, es geht aber, langfristig gesehen, nicht voran. Du nutzt deine Potenziale nur zu 20 Prozent. Nur keine Panik. Durch das Konzentrieren auf deine vorhandenen Stärken und das Optimieren eines einzigen der von dir nicht angekreuzten Punkte. Dann genieße diesen Erfolg und kannst den nächsten Schritt angehen.

**Gerne helfen wir dir weiter, Hürden zu überwinden, Ordnung und Leichtigkeit zu schaffen.**