



2014, VIII, 35 S. 8 Abb.

### Gedrucktes Buch

Softcover

[1] 14,99 € (D) | 15,41 € (A) | CHF  
17,00

### eBook

[2] 4,99 € (D) | 4,99 € (A) | CHF 5,50

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder  
[springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Ekbert Hering

# Zeitmanagement für Ingenieure

Reihe: essentials

- Eine wissenschaftlich-technische Studie
- Aktuell
- Innovativ
- Kompakt

Ingenieure in Führungsverantwortung sind in besonderer Weise Stress und Hektik ausgesetzt. Ein effektives und effizientes Zeitmanagement hilft dabei, die erforderlichen Ziele zu erreichen und ist ein wichtiger Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Nach einer persönlichen Selbsteinschätzung werden die biologischen Gegebenheiten vorgestellt, wie die Leistungs-, Stör- und Konzentrationskurven. Zur Auswahl von Entscheidungen werden die Aufgaben je nach Dringlichkeit und Wichtigkeit in das Eisenhower-Portfolio eingetragen. Daraus lassen sich Prioritäten bestimmen. Als universell einsetzbare Methode für das Zeitmanagement wird die ALPEN-Methode ausführlich behandelt (A: Aktivitäten zusammenstellen; L: Länge der Aktivitäten abschätzen; P: Pufferzeiten reservieren; E: Entscheidungen fällen; N: Nachkontrolle). Wertvolle Tipps werden gegeben zum rationellen Arbeiten in Zeitblöcken, zum Besprechungs-, Telefon- und Besucher-Management sowie zum Umgang mit Zeiträubern und zum Zeitsparen. Zum Schluss wird gezeigt, dass das Zeitmanagement nur in der work-life-balance seinen sinnvollen Platz hat.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

