

Auf der Suche nach der 25. Stunde

**Effektiv planen – Zeit sparen
– gesünder leben**

Eileen M. Wanke

25 ...?
Nie gehört



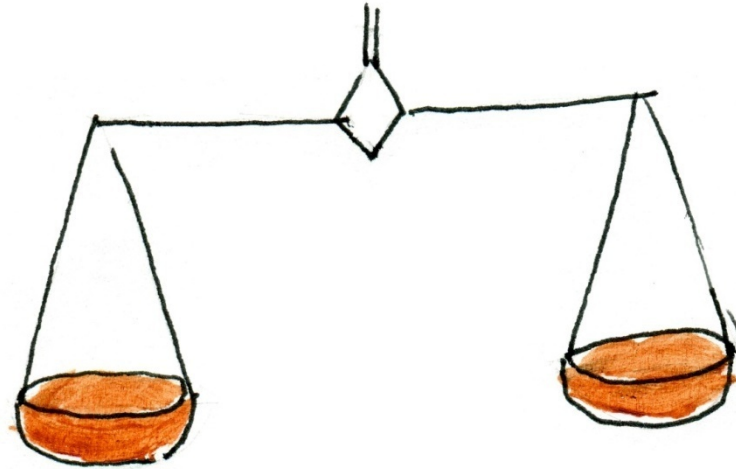
Bedeutung der Zeit in der Prävention

Zeitmanagement

- Work-life-balance
- Ressourcen schaffen

Zeitpunkt

- Häufungen von Verletzungen



**Ohne ausreichende
Regeneration und
Entspannungsphasen haben
Belastungsphasen
nicht die gewünschte Wirkung**

***Fast 66 % der angehenden
Musical-Darsteller/innen
haben einen Nebenjob***

***Davon arbeiten > 50 %
in der Gastronomie***

„Zeiträuber“ des täglichen Lebens (1)

- Lange Fahrtwege von und zur Ausbildungseinrichtung/
zum Theater
- Keine Ziele, Prioritäten oder Tagespläne
- Wichtige Dinge vor sich herschieben
- Versuche, zu viel auf einmal zu erledigen
- Unfähigkeit „nein“ zu sagen



„Zeiträuber“ des täglichen Lebens (2)

- Aufgaben nicht zu Ende zu führen, sich ablenken lassen
- Desorganisation, unnötige Verpflichtungen übernehmen
- Überhäufte Schreibtisch
- Unentschlossenheit
- Hast, Ungeduld
- Jederzeit erreichbar sein



Vorteile eines guten Zeitmanagements

- Bessere **Einstimmung** auf den nächsten Arbeitstag
- **Planung** des bevorstehenden Tages
- **Erreichen** der Tagesziele
- **Mehr Gelassenheit** (bei unvorhersehbaren Ereignissen)
- **Erhöhung** der Zufriedenheit und Motivation
- **Steigerung** der persönlichen Leistungsfähigkeit
- **Zeitgewinn** durch methodisches Arbeiten



Reduzierung der Gefährdungen

Prioritäten setzen

Methoden als Hilfsmittel

- Die A-L-P-E-N Methode
- Das ABC-Schema
- Das Eisenhower-Prinzip



Hilfsmittel

A-L-P-E-N Methode

Schema

- A = Aufgaben notieren
- L = Länge schätzen
- P = Pufferzeiten mit einplanen
- E = Entscheiden
- N = Nachkontrollieren

ABC-Schema

Nach Aufgabenpriorität

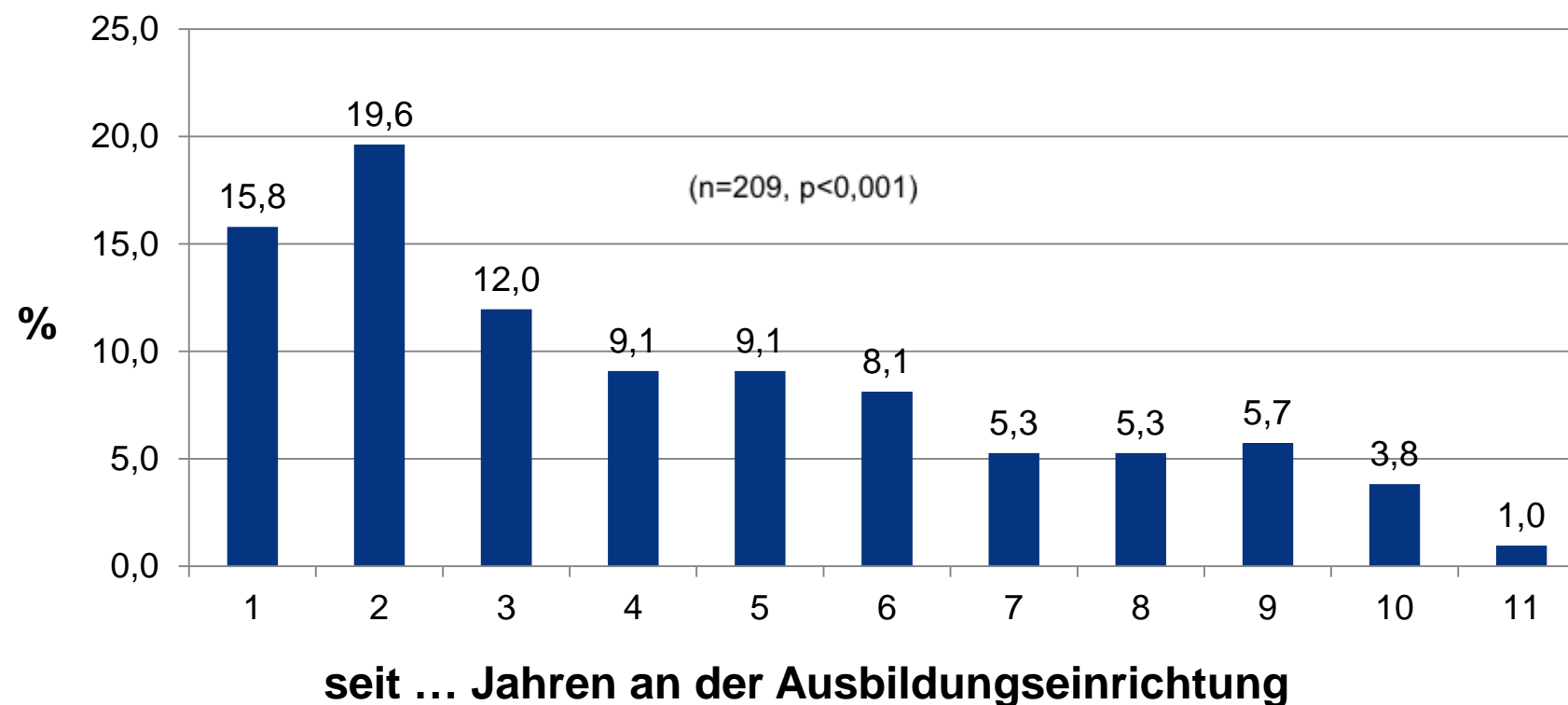
- **A-Aufgaben** sind am Wichtigsten
(größter Arbeitserfolg/vorrangig bearbeiten)
- **B-Aufgaben** sind durchschnittlich wichtig
(bald erledigen, gegebenenfalls abgeben)
- **C-Aufgaben** können warten. Zumeist sind es sich wiederholende Routinearbeiten.

Hilfsmittel

Eisenhower-Prinzip



„Zeit“-spanne zwischen Studienbeginn und Verletzungszeitpunkt



Quelle: Wanke, EM; Quarcoo, D; Groneberg, DA: Wie gefährlich ist die Tanzausbildung? Analyse und Evaluation akuter Verletzungen heranwachsender Tanzschüler/-innen unter besonderer Berücksichtigung des Geschlechts. Kinder- und Jugendmedizin, Kinder- und Jugendmedizin 2012; 12 (2):109-114.

„Zeit“-punkte von Verletzungen

- September/Oktober – zum Ende des Semesters
- Montag, dann Abnahme im Verlauf der Woche
- In den ersten 3 Stunden nach Trainingsbeginn
- Ab der 5. Stunde (1/5 nach 16 Uhr)
- Am Abend
- Zum Ende des Semesters
- Vor einem Saisonhöhepunkt
- Einen Monat nach Beginn des Semesters



Maßnahmen für eine effektive Zeitplanung

- Konsequent und vorzeitig den Tag/die Woche planen
- Nicht ablenken lassen und Unterbrechungen vermeiden
- Ordnung schaffen und erhalten
- Nachkontrolle (Was hat funktioniert und was nicht?)
- Routinetätigkeiten bei der Planung berücksichtigen
- Berücksichtigen der persönlichen Leistungskurve
- Prioritätensetzung
- Gelassenheit bei unvorhersehbaren Ereignissen
- Entspannung



Impressum

Herausgeber:**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Autorin:

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

Illustrationen:

Alice Wanke (Folien 1-4,6,10-11)

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

www.jedermann.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls

„Prävention in den Bereichen Musical/Tanz (Scotsy), 2017

Unter www.vbg.de/praevention-im-tanz finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung