



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Stress im Alltag?

**Ein gutes Zeitmanagement hilft dabei, sich selbst zu entlasten und dauerhaft gesund zu bleiben.**

#### ► Was ist Zeitmanagement?

Zeitmanagement bedeutet, einen Weg zu finden, um sich selbst und seine anstehenden Aufgaben besser zu organisieren, seine Zeit bewusst einzuteilen und auf regelmäßige Pausen zu achten.

#### ► Eine Frage der Gesundheit

Ineffizientes Zeitmanagement kann zu enormem Stress führen, unsere Work-Life-Balance stören und sich negativ auf unser Berufs- und Privatleben auswirken. Permanenter Stress kann weitreichende gesundheitliche Auswirkungen mit sich bringen – von dauerhafter Erschöpfung über Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt.

#### ► Herausforderungen meistern

In Zeiten zunehmender Digitalisierung und ständiger Erreichbarkeit sollten wir durch eine bewusste Wahrnehmung unserer Umgebung und Gefühle sowie unseres Körpers immer wieder für Ruhephasen sorgen. Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, Situationen sachlich von außen zu betrachten und Stress zu reduzieren.

#### ► Die ABC-Methode – Prioritäten setzen

Teilen Sie tägliche Aufgaben in drei Kategorien ein:

1. A-Aufgaben, wichtig/ dringend (65% der Zeit)
2. B-Aufgaben, durchschnittlich wichtig/ nicht dringend (20% der Zeit)
3. C-Aufgaben, weniger wichtig (15% der Zeit)



contrastwerkstatt - stock.adobe.com



tonda55 - stock.adobe.com



weixx - stock.adobe.com