



Foto: Fotolia

Schaffen Sie sich Freiräume. Wie? Ganz einfach: Strukturieren Sie Ihren Arbeitsalltag – und achten Sie auf kleine Zeitinseln in Ihrem Terminkalender. Wir geben Ihnen Tipps und Anregungen für ein erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement.

Auszeit bitte!

Schaffen Sie sich Freiräume im Alltag

Es sind bestimmt oft die alltäglichen Dinge, die Sie auf die Palme bringen. An manchen Tagen reicht es schon, wenn sich morgens der zweijährige Sohn weigert, die Gummistiefel richtig herum anzuziehen oder Sie in Ihren Terminkalender schauen. Ganz nebenbei sollen Sie dann natürlich noch ein erfolgreiches Kosmetikinstitut führen, sich um die Bedürfnisse der Familie kümmern oder Ihren Hobbys nachgehen. Klingt ganz so, als wären 24 Stunden manchmal nicht genug, um allen Anforderungen, sei es privater oder beruflicher Natur, gerecht zu werden. Um sich von der Zeit nicht beherrschen zu lassen, bekommen Sie hier Tipps und Anregungen für ein erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement.

Mal ehrlich: Wie sieht Ihr Terminkalender aus? Alles könnte so schön sein, wenn der Tag mehr als 24 Stunden hätte. Ein solches Arbeitspensum hält nur auf Dauer niemand aus. Auch Sie nicht!

Vom Alltag abheben

Viele Kosmetikerinnen klagen über Zeitnot und Arbeitsüberlastung. Denken Sie nur an Ihre vielen Termine, den Zeitdruck, wenn Kunden zu spät kommen, die Arbeit, die zu Hause liegen geblieben ist. Wie können Sie all das bewältigen? Die Lösung ist denkbar einfach: Schaffen Sie sich Zeitinseln. Das sind Momente und Erlebnisse, die sich vom Alltag abheben und unseren Arbeitstag verschönern.

Als erstes ist es wichtig, dass Sie sich ein persönliches Zeitprotokoll für sogenannte „Zeitdiebe“ anlegen, um diese nach und nach zu reduzieren. Ganz konkret Zeit sparen lässt sich beispielsweise durch das Aufräumen von Schreibtisch und Ablage. Das spart Zeit.

Feste Zeiten einplanen

Vermeiden Sie auch die sogenannte „Aufschieberitis“. Erledigen Sie auch unangenehme Aufgaben sofort. Und bedenken Sie: Perfektionismus bringt Sie manchmal nicht weiter. Setzen Sie Ihre Ideen zügig um, ohne tausendmal darüber nachzudenken. Versuchen Sie Aufgaben abzugeben an Mitarbeiter, Familie und Freunde. Denn alles selbst machen zu müssen, ist anstrengend und raubt Energie. Und lernen Sie Nein zu sagen – egal, ob es um eingeschobene Termine in der Mittagspause geht oder darum, der Mitarbeiterin kurzfristig frei zu geben. Versuchen Sie auch Besprechungen zu managen, in dem Sie dafür feste Zeiten einräumen – während einer Behandlung sollten Sie außerdem immer

den Anrufbeantworter laufen lassen. Rufen Sie nicht in jeder Pause Ihre E-Mails oder hören den Anrufbeantworter ab, sondern planen Sie ein, zwei feste Zeiten am Tag ein. Eine weitere Möglichkeit, den Arbeitstag effektiv zu planen, ist die Biorhythmus-Methode. Die bietet sich besonders für diejenigen an, die ihre Arbeitszeit flexibel gestalten können. Bei dieser Methode passen Sie Ihren Arbeitstag an Ihre individuelle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit an. In der Regel hat der Mensch im Laufe des Tages zwei Hochphasen. Sind Sie morgens besonders fit und leistungsstark, legen Sie Ihre intensiven Behandlungstermine in die ersten Stunden des Tages und die Routinebehandlungen in die späteren Stunden. Legen Sie Pausen besonders während Ihrer

Tiefs ein. Ein vom Zeitmanagement Experten Lothar Seiwert entwickeltes System ist die „Alpen“-Methode zur Planung des Arbeitstages: Schreiben Sie Ihre Aufgaben auf, um Länge und Dauer einzuschätzen. Planen Sie Pufferzeiten ein, treffen Sie Entscheidungen und denken Sie an die Nachkontrolle des Geschafften.

Hören Sie Musik

Vereinfachen Sie Ihren Tagesablauf und schaffen sich kleine Zeiteinseln: Hören Sie sich in Behandlungspausen Ihren Lieblingssong an, genießen Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee, gehen Sie an die frische Luft und atmen Sie tief ein. Alle diese kleinen Pausen und Momente werden Ihren Arbeitsalltag strukturieren und bereichern. ■

Auf einen Blick

Autorin

Thordis Schütte ist Kosmetikerin und Drogistin. Seit mehreren Jahren arbeitet sie selbstständig als BDVT-Verkaufstrainerin und -Beraterin. Davor sammelte sie in der Kosmetikbranche über 22 Jahre lang Erfahrung im Verkauf und Vertrieb.



Kontakt

post@thordis-schuette.de

Buchtipps

Das neue **1x1 des Zeitmanagement** – Lothar Seiwert zeigt auf, wie jeder seine täglichen Aufgaben ganz einfach so organisieren kann, dass er mehr Lebensqualität gewinnt.

Zahlreiche Arbeitsblätter, Kopiervorlagen und praktische Übungen unterstützen bei der Zielfindung. **MVG Verlag, 12,90 Euro**



Applisonix
Beauty made by sound

Selectif Pro ist ein **Gerät für dauerhafte Haarentfernung**

*Ultra ungefährlich. Ultra effektive.
Ultra abwechslungsreich. Ultraschall*

- Für jede Haarfarbe (Helle, dunkel, grau, rot)
- Für alle Haartypen
- Für alle Hauttypen
- Für jede Körperregion
- Frei von Nebenwirkungen
- Einfache Bedienung
- Leichtes Handling



CureLight

iClearXI ist ein **medizinisches Photo- und Lichttherapiegerät**.

Mit diesem Gerät sind folgende Behandlungen möglich

- Behandlung von Akne
- Heilung von Narben und Verjüngerung der Haut
- Vorbeugung von Haarausfall

Vorteile:

- Effektive Prozedur
- Frei von Nebenwirkungen
- Frei von Schmerzen
- Einfaches und leichtes Handling
- die Anwesenheit eines Spezialisten ist während der Prozedur nicht erforderlich
- mehrere Kunden können gleichzeitig behandelt werden
- Zusätzliches Zubehör zur Behandlung von Cellulite



Offizielle Vertragshändler der Firmen Applisonix und CureLight (Israel) in Deutschland

TMT-COMED GMBH
TMT-CO COMPANY GROUP

Technologien für Ihre Schönheit

Maximilianstr. 21
67433 Neustadt
Deutschland

Fon: +49 6321 48 09 20
Fax: +49 6321 38 69 18
Email: info@tmt-co.de