

## Optimales Zeitmanagement in der Pflege

### Haben Sie ein gutes Zeitmanagement?

Kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davonrennt? Sind Sie manchmal frustriert, weil Sie zwar viel gearbeitet haben, aber nicht mehr wissen, was Sie überhaupt getan haben? Dann sind Sie von einem drohenden Burn-out möglicherweise nicht mehr weit entfernt. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sollten Sie handeln: Analysieren und entfernen Sie die Zeitfresser in Ihrem Arbeitsalltag. Testen Sie, ob Sie das optimale **Zeitmanagement in der Pflege** besitzen.

Mehr Informationen zu Zeitmanagement in der Pflege finden Sie in "[Stationäre Pflege aktuell](#)".

### Zeitmanagement in der Pflege optimieren

Viele Pflegedienstleitungen sind bereits bestens organisiert. Damit Sie wissen, ob Sie auch zu den gut organisierten Pflegedienstleitungen gehören oder aber an Ihrem **Zeitmanagement arbeiten** sollten, haben wir für Sie einen Selbsttest zusammengestellt. Finden Sie damit Ihre Zeitfresser im Alltag der Pflege!

### Selbsttest

#### Das optimale Zeitmanagement in der Pflege

**Haben Sie ein gutes Zeitmanagement?**

**Ja**

**Nein**

Planen Sie den kommenden Tag bereits am Vortag?

Legen Sie alle am nächsten Tag benötigten Unterlagen bereits am Vortag bereit?

Räumen Sie Ihren Schreibtisch / Arbeitsplatz jeden Abend auf? Benutzen Sie einen Tagesplan?

Halten Sie sich an diesen Arbeitsplan?

Vermeiden bzw. verkürzen Sie unnötige Telefongespräche, indem Sie diese freundlich, aber schnell beenden?

Haben Sie alle wichtigen Telefonnummern eingespeichert, damit Sie nicht lange suchen müssen?

Vermeiden Sie unnötigen Schriftverkehr, indem Sie Faxe mit handschriftlichen Anmerkungen zurückfaxen?

Haben Sie alle wichtigen Adressen schnell greifbar?

Führen Sie nur angemeldete persönliche Gespräche?

Führen Sie dringende Gespräche nur im Stehen, damit sie nicht unnötig in die Länge gezogen werden?

Führen Sie dringende Gespräche nur im Stehen, damit sie nicht unnötig in die Länge gezogen werden?

Setzen Sie vor dem Gespräch bereits die Zeitspanne fest, z. B.: "Wir sollten mit unserem Gespräch beginnen, denn wir haben nur 10 Minuten Zeit"?

**Auswertung:**

- Wenn Sie **10 oder mehr der 13 Fragen mit "Ja"** beantwortet haben, verfügen Sie wahrscheinlich über ein **gutes Zeitmanagement**.
- Haben Sie **weniger als 10 Fragen mit "Ja"** beantwortet, so sollten Sie **dringend an ihrem Zeitmanagement arbeiten**. Damit Ihnen das schnell und effektiv gelingt, sollten Sie in Zukunft strukturiert an Ihre Tagesplanung herangehen.

### In 3 Schritten zum richtigen Zeitmanagement in der Pflege

Mit den folgenden Schritten organisieren Sie Ihre Arbeit effektiver und Zeit sparender.

- 1. Schritt:** Überlegen Sie sich kurz vor Dienstschluss, welche Aufgaben Sie am nächsten Tag zu erledigen haben.
- 2. Schritt:** Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz jeden Abend auf - ein geordneter Schreibtisch verhilft zu geordneter Arbeit.
- 3. Schritt:** Bereiten Sie die Unterlagen, die Sie am nächsten Tag brauchen, bereits in der richtigen Reihenfolge vor.

Mehr Informationen zu Zeitmanagement in der Pflege finden Sie in ["Stationäre Pflege aktuell"](#).