



wo-lang

beziehungs-weise(s)
sozial(e)wesen

Simon Mitterbauer

info@wo-lang.at
+43 677 615 173 74
www.wo-lang.at

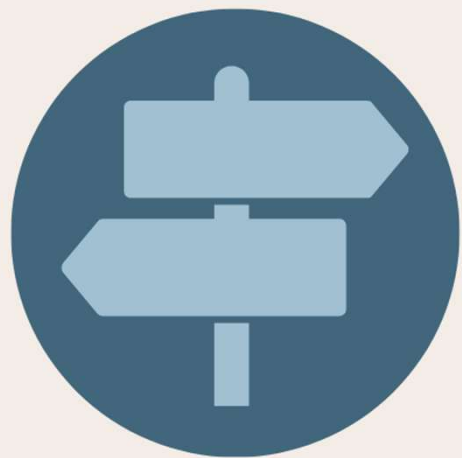
wo-lang bei Stress?

Warum wir Zeit sparen,
wenn wir sie uns nehmen

Oktober 2025 / Fachtag Arbeits- und Jugendarbeitsassistenten / dabei-austria



KI

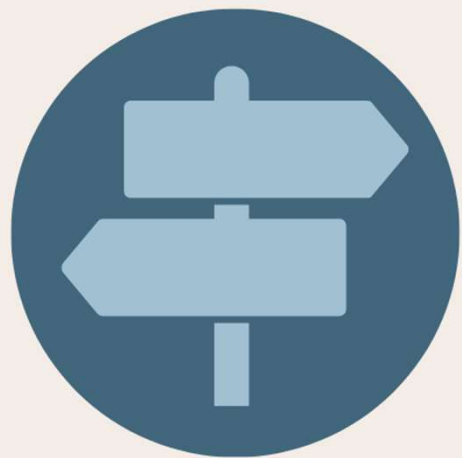


Selbstfürsorge

15 Minuten pro Tag vs. 3 Monate bei Burnout

3 Monate Burnout = 37 WS * 4,33 * 3 = **480** Stunden

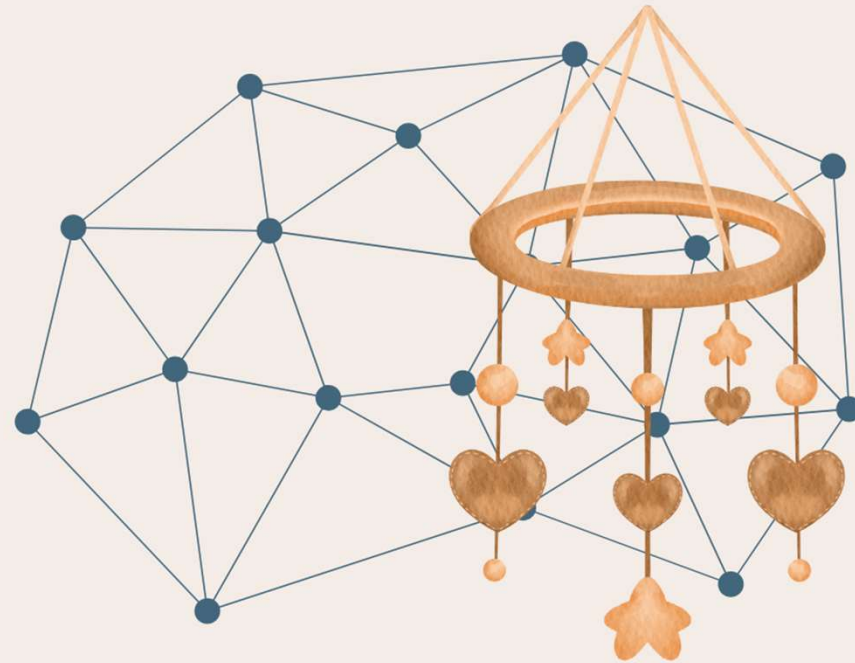
15 Minuten Selbstfürsorge = 0,25*30*3 = **22,5** Stunden

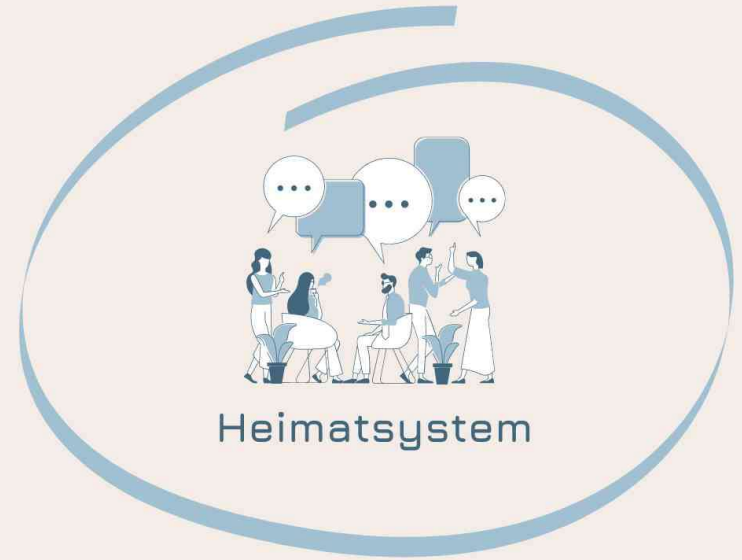
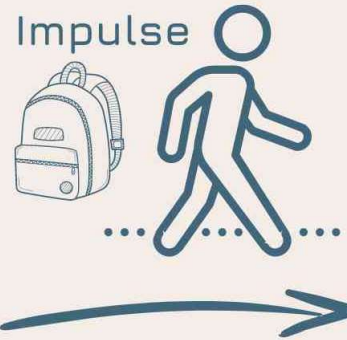
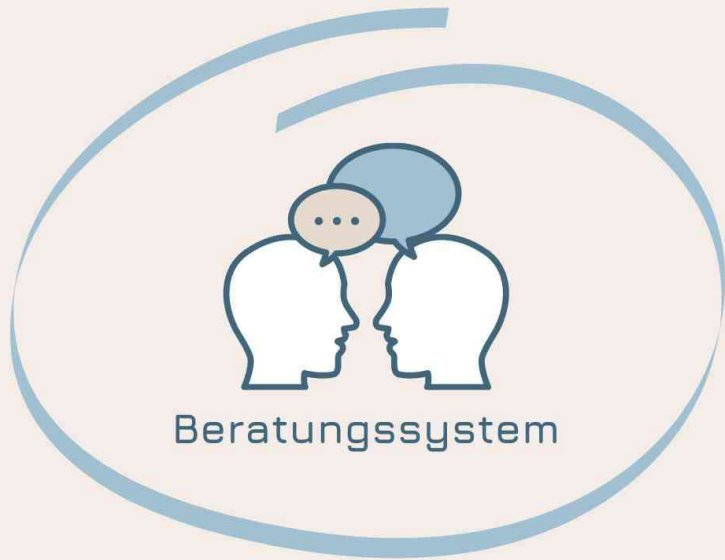


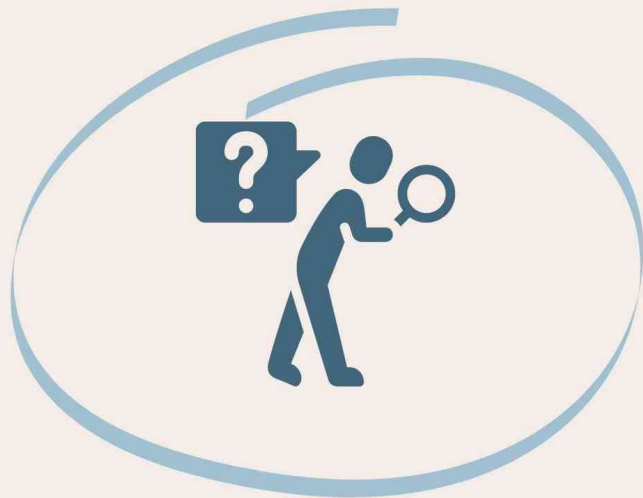
Angehörigenarbeit



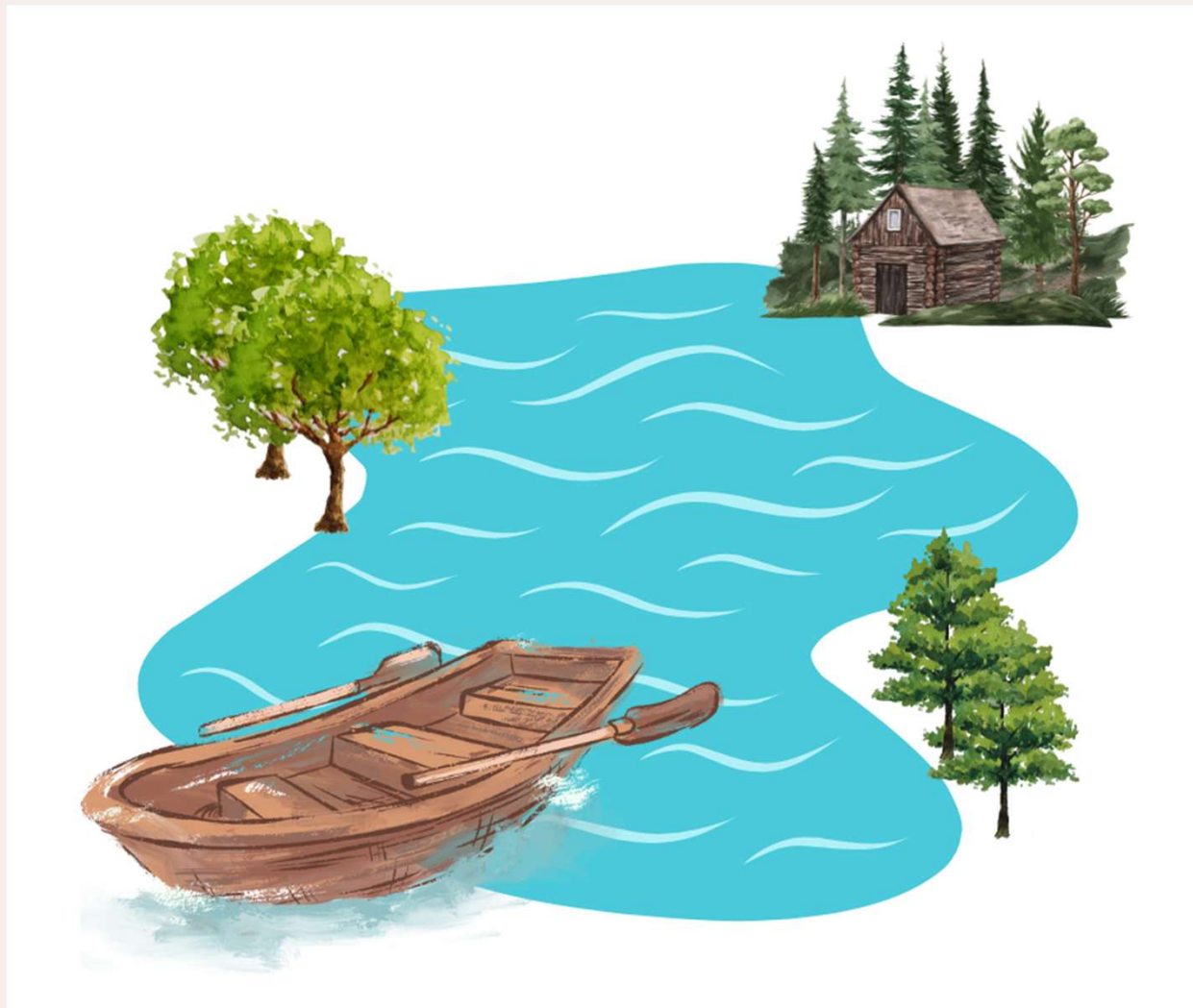
Systemischer Blickwinkel

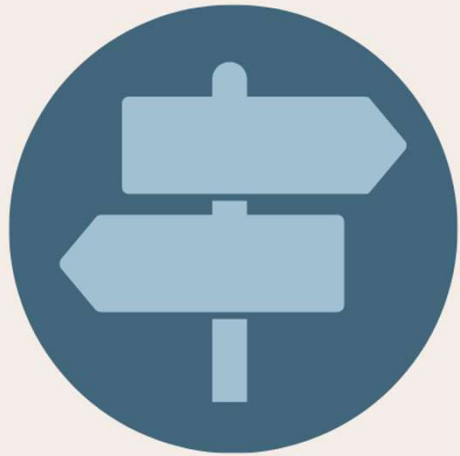









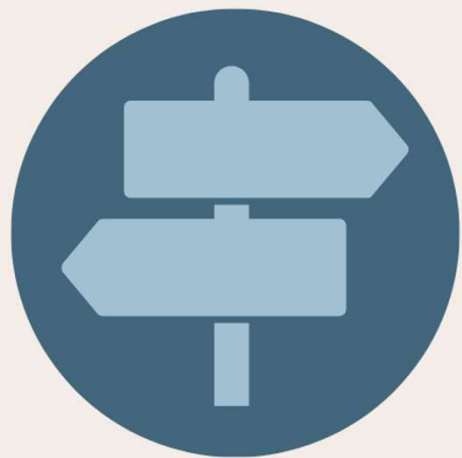




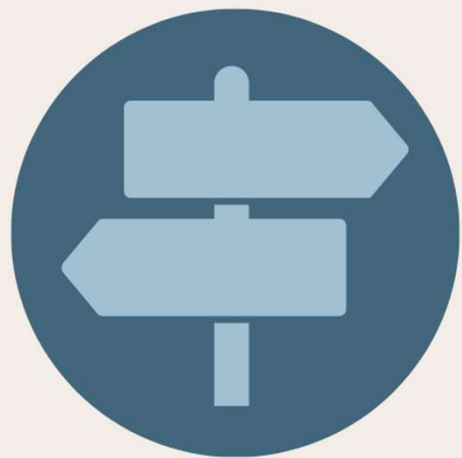
„Hast kurz Zeit?“
„Nein.“




Auftragsklärung auch bei kleinen Dingen
z.B. zu Beginn von Gesprächen im Büro




Erstgespräch



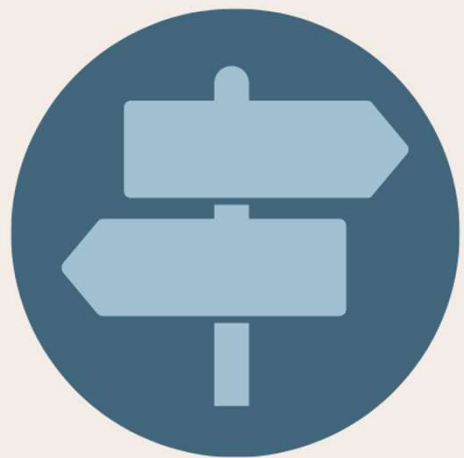
Bei Konflikten



Pausen machen, um Affekte zu beruhigen
Paraphrasieren, Aktives Zuhören
Wiederholen des Gesagten (siehe Rosenberg)



„Das Wiedergeben mit den eigenen Worten spart tendenziell Zeit, statt sie zu verschwenden. Studien über Verhandlungen in Arbeitskonflikten zeigen deutlich, dass sich der Zeitaufwand für die Lösung des Konfliktes halbiert, wenn sich die Parteien darauf einigen, dass jeder, bevor er selbst spricht, erst genau wiederholt, was der andere gesagt hat.“



Meetings



Anlass/Thema

Zeit

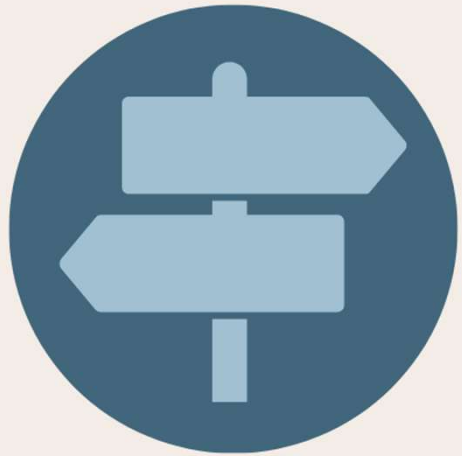
Ziel

Moderation

Protokoll

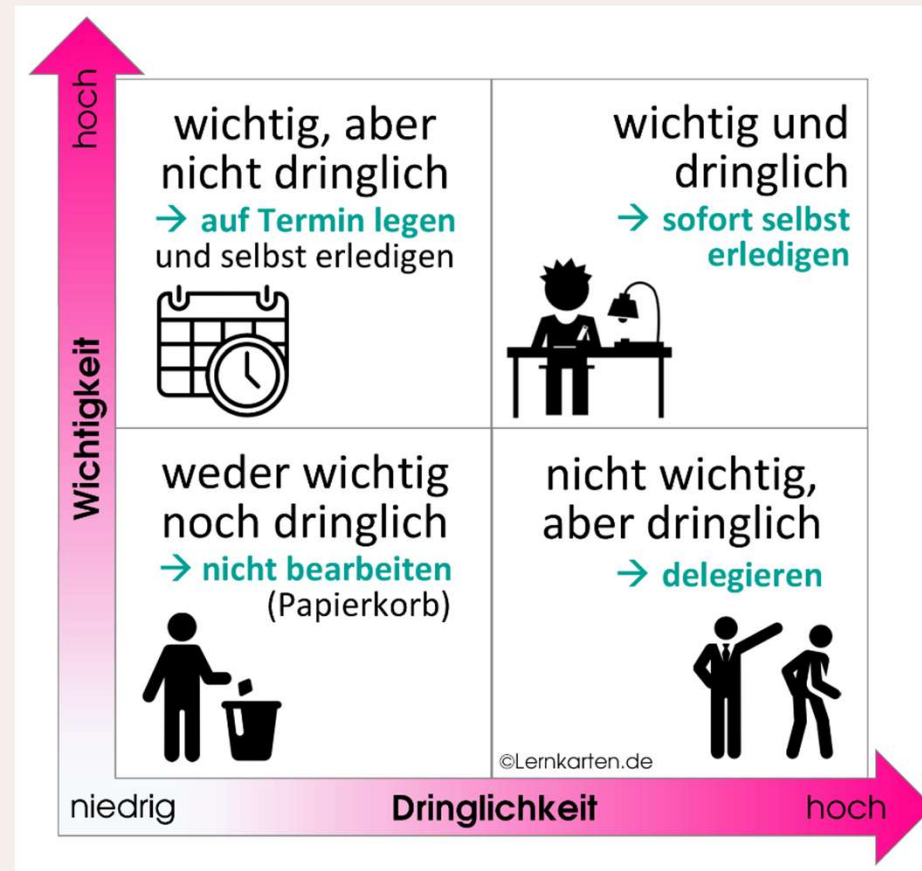
Methode

Zeit, Ziel und Methode gerne auch pro
Besprechungspunkt!



Eisenhower


Das Eisenhower-Prinzip



Quelle: https://lernkarten.de/zeitmanagement_selbstmanagement/



Kalenderwahrheit



„Tragen Sie sich nur Meetings im Kalender ein?
Was ist mit der anderen Arbeit, der
Vorbereitungszeit und den E-Mails? In dieser
Episode schaffen wir volle Zeitwahrheit, damit
wir Zeitsouveränität erreichen können.“

Quelle: <https://www.martingesswein.com/zeit>

Fragen?

Gruppenarbeit

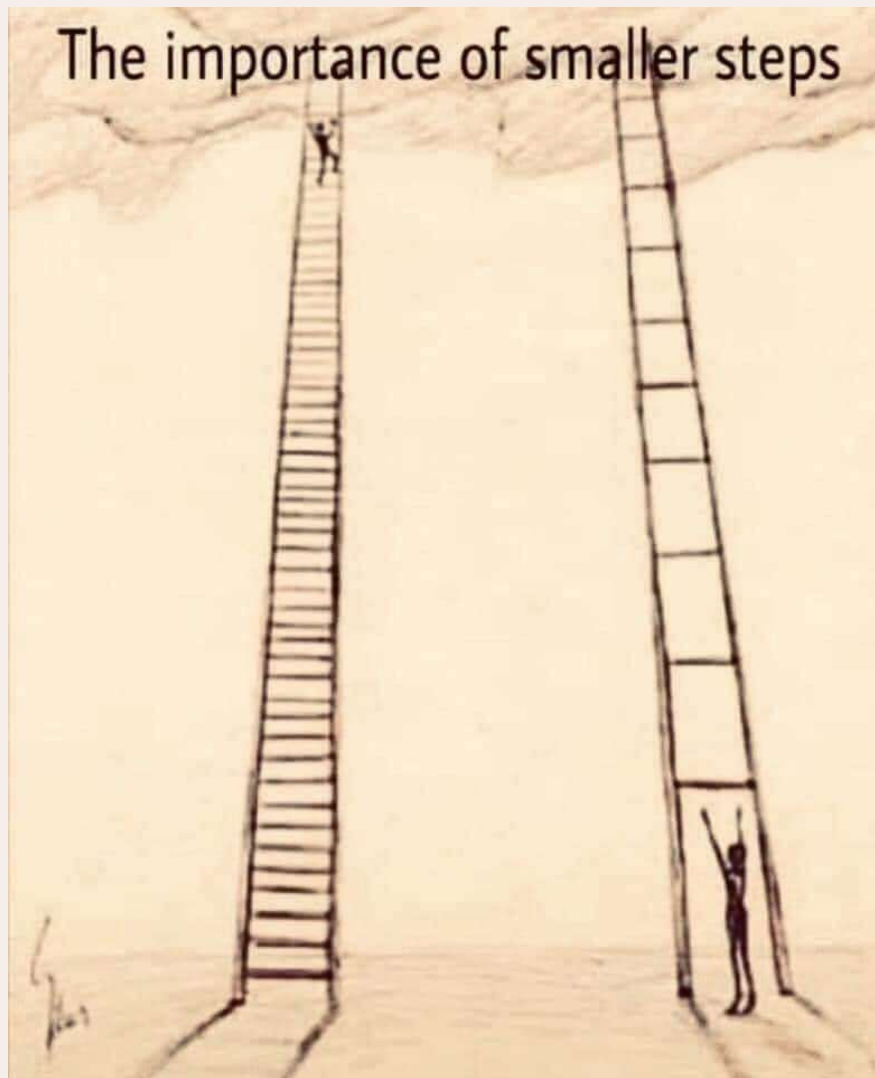


Rückmeldungen aus den Gruppen



Von der Motivation zum Commitment

The importance of smaller steps



Quelle: <https://www.insideamind.blog/post/the-importance-of-taking-small-steps-adhd-advice>; 01.05.2025

- Was möchtest Du verändern?
- 1 Sache. 1 kleine Sache.
- Schreibe dein persönliches Motiv auf, also warum willst du das machen, wie fühlt sich das Ziel an, wenn du es erreicht hättest?
- Drittens baue Minigewohnheiten ein und mach die so klein, dass du keine Ausrede mehr findest.




wo-lang

beziehungs-weise(s)
sozial(e)wesen

Simon Mitterbauer

info@wo-lang.at
+43 677 615 173 74
www.wo-lang.at

Danke!



Warnung:
Sämtliche Ideen vorbehaltlich einer im konkreten
Kontext zu prüfenden DSGVO Verträglichkeit