

BERUF & KARRIERE

derjobmarkt.de

Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte

Gutes Zeit- und Selbstmanagement sind zwei wichtige Erfolgsfaktoren für Führungskräfte, die langfristig erfolgreich und gesund bleiben wollen. Diese Tipps helfen dabei, den Überblick zu behalten.

Führungskräfte bewegen sich oft im Spannungsfeld unzähliger Aufgaben, hoher Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit. Zwischen Meetings, strategischer Planung und Mitarbeiterführung haben viele von ihnen das Gefühl, immer zu wenig Zeit zu haben.

Zeit ist eine der knappsten Ressourcen im Arbeitsleben, gerade auf Führungsebene. Wer es nicht schafft, die eigenen Aufgaben zu priorisieren, verliert schnell den Überblick, was zu Stress und Überlastung führen kann. Gutes Zeitmanagement hilft, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen, während Selbstmanagement für einen bewussten und reflektierten Umgang mit den eigenen Kräften sorgt.

Prioritäten setzen:

Das Eisenhower-Prinzip

Ein bewährtes Werkzeug für die Priorisierung von Aufgaben ist das Eisenhower-Prinzip. Hierbei wer-

den Aufgaben in die Kategorien „wichtig“ und „dringend“ eingeordnet. Ein Beispiel aus dem Führungsalltag: Ein unerwartet auftretender Konflikt im Team (wichtig und dringend) sollte sofort angegangen werden, während die Planung des Sommerfests (wichtig, aber nicht dringend) für einen ruhigeren Zeitpunkt vorgesehen werden kann. Unwichtiges und nicht Dringendes sollte dann hinterfragt, verschoben oder delegiert werden.

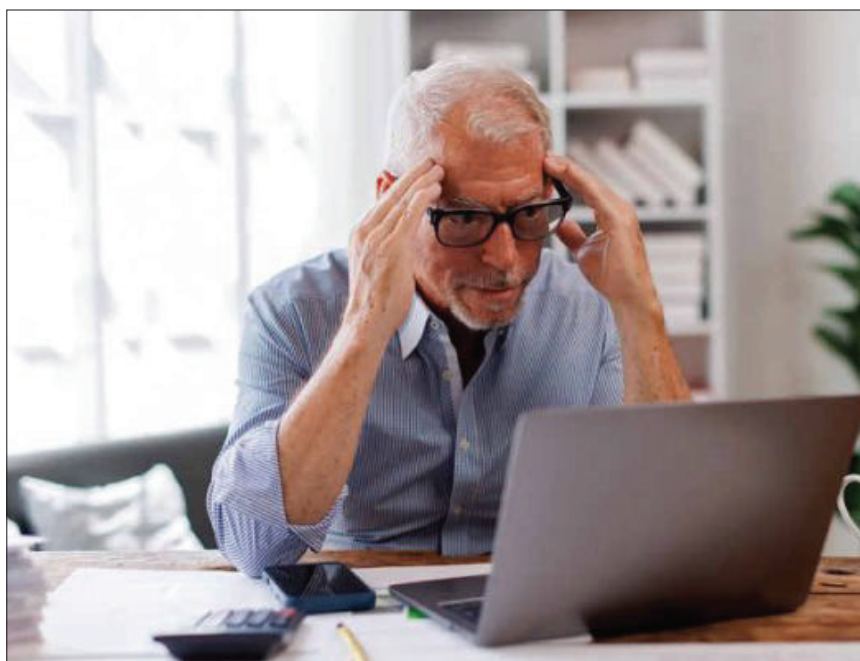
Wer am Anfang eines Arbeitstages fünf Minuten Zeit investiert, um seinen Aufgaben für den Tag zu priorisieren, behält den Überblick und vermeidet es, sich zu verzetteln.

Delegation

als Schlüsselfaktor

Viele Führungskräfte neigen dazu, alles selbst machen zu wollen. Das ist nicht nur ineffizient, sondern kann auch demotivierend sein. Effektives Delegieren entlastet und stärkt zugleich das Team.

Ein Projektbericht kann zum Beispiel auch von einem erfahrenen Teammitglied verfasst werden und die Führungskraft liest diesen im Anschluss noch Korrektur. So gewinnt die Führungskraft Zeit für



Wer als Führungskraft auf gutes Zeit- und Selbstmanagement achtet, gewinnt an Entscheidungsstärke und Lebensqualität.

strategische Aufgaben und baut gleichzeitig Kompetenzen im Team auf. Führungskräfte sollten sich deshalb bei allen anfallenden Aufgaben genau überlegen, welche Tätigkeiten ihrer persönlichen Kompetenz bedürfen und welche sie sinnvoller an andere Teammitglieder delegieren können.

Terminmanagement im digitalen Zeitalter

Digitale Tools sind für viele Füh-

rungskräfte zentrale Begleiter im Alltag. Gemeinsame Kalender, digitale Aufgabenlisten oder Plattformen wie Microsoft Teams helfen, Aufgaben zu koordinieren und Meetings effizient zu gestalten.

Statt viele E-Mails hin- und herzuschieben, kann eine kurze Teams-Besprechung oder eine Nachricht im Chat zeitsparender und zielführender sein.

Hilfreich ist es ebenso, sich für wichtige Aufgaben und konzent-

riertes Arbeiten bewusst Zeitfenster im Kalender zu blocken und sich in dieser Zeit nach Möglichkeit nicht stören zu lassen.

„Nein sagen“ lernen

Als Führungskraft sollte man auch bewusst Anfragen ablehnen, wenn diese die eigene Kapazität überschreiten. Ein freundliches, aber bestimmtes Ablehnen von Aufgaben schützt vor Überforderung und setzt klare Grenzen.

Wichtig ist dabei, ehrlich und wertschätzend zu kommunizieren, zum Beispiel indem man kurz die Gründe erläutert und gegebenenfalls Alternativen anbietet („Im Moment habe ich leider keine Kapazitäten, aber vielleicht kann Frau oder Herr XY Sie dabei unterstützen?“).

Wer als Führungskraft „Neinsagen“ lernt und gezielt einsetzt, bleibt langfristig handlungsfähig und leistungsfähig. Wer nie „nein“ sagt, läuft Gefahr, sich zu überlasten, wichtige Ziele aus den Augen zu verlieren oder die eigene Arbeitsqualität zu gefährden. Diese Chefinnen und Chefs sind damit auch kein gutes Vorbild für ihre Teams.

Selbstmanagement: Grenzen ziehen und Pausen einplanen

Erfolgreiches Selbstmanagement bedeutet auch, eigene Grenzen zu respektieren und auf die Gesundheit zu achten. Wer ständig über seine Grenzen geht, riskiert langfristig die körperliche Erschöpfung und einen Motivationsverlust.

Pausen werden im hektischen Alltag oft vergessen oder als „Zeitverschwendung“ angesehen. Studien zeigen jedoch: Regelmäßige, auch kurze Pausen steigern die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit deutlich.

Sinnvoll ist es regelmäßig Pausen in den Arbeitsalltag zu integrieren und diese aktiv zu nutzen – sei es für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft, ein Gespräch mit Kollegen oder um einfach nur mal am offenen Fenster zu stehen und durchzuatmen.

Bewusstes Management stärkt Führung und Team

Wer als Führungskraft verstärkt auf gutes Zeit- und Selbstmanagement achtet, gewinnt an Klarheit, Entscheidungsstärke und Lebensqualität.

Von einer Priorisierung der Aufgaben und der Offenheit zur Delegation profitieren nicht nur die Chefinnen und Chefs selbst, sondern auch alle Teammitglieder und letztlich das gesamte Unternehmen. **BZ**

Hier fängt Ihre Zukunft an.

Die Bank in der Region.

Wir bieten sichere Arbeitsplätze zu top Konditionen

Wir wachsen und brauchen deshalb Verstärkung. Für diese Stellen ist eine Bankausbildung bzw. Berufserfahrung notwendig:

- **Kreditsachbearbeiter** (m/w/d)
- **Kreditberater** (m/w/d) (Privat-/Firmenkunden)

in Voll- oder Teilzeit. Wir bieten interessante Karriereperspektiven in einem top Team zu attraktiven Konditionen und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Volksbank Staufen eG
Vera Stoll
 v.stoll@volksbank-staufen.de
 Telefon 07633 813-110

Volksbank Staufen eG
Gute Ideen seit über 160 Jahren

Komm ins Team!

Servicekraft für Empfang

→ Herzlicher Kundenkontakt
 → modernes Fachgeschäft & tolles Team
 → Vollzeit & unbefristet
 → Quereinstieg möglich

JETZT BEWERBEN

Hörfreunde
Bad Krozingen

Tel.: 07633 – 83 69 850
 Basler Str. 54, Bad Krozingen

Die große Kreisstadt Emmendingen liegt im malerischen Breisgau und ist ein attraktiver Lebens- und Arbeitsort. Zum nächstmöglichen Zeitpunkt sucht die Stadt eine/einen

STADTPLANER (A)
 IM REFERAT STADTPLANUNG
 zunächst befristet in Vollzeit (39 Std./Woche). Ihre Fragen beantwortet Frau Traeger gerne unter der Telefonnummer 07641 452-3200.

VERWALTUNGSFACHKRAFT (A)
 IM REFERAT GANZTAGSBILDUNG UND SOZIALE ARBEIT
 unbefristet in Teilzeit (bis zu 23 Std./Woche). Ihre Fragen beantwortet Frau Storz gerne unter der Telefonnummer 07641 452-4430.

Weitere Informationen zu diesen interessanten Stellenangeboten erhalten Sie unter **karriere.emmendingen.de**. Wir freuen uns darauf, Ihre Unterlagen zu erhalten – und vielleicht schon bald gemeinsam mit Ihnen etwas zu bewegen.

Stadt Emmendingen | Referat Personal
 Landvogtei 10 | 79312 Emmendingen

Kommunkonzept
Sanierungsgesellschaft mbH

Gemeinde- und Stadtentwicklung

Anerkannter Sanierungs- und Entwicklungsträger für das Land Baden-Württemberg

- Städtebauliche Erneuerung
- Erschließung / Baulandentwicklung
- Gemeindeentwicklungskonzepte
- ELR & Städtebauförderung
- Städtebauliche Planung
- Städtebauliche Wettbewerbe
- Bürgerbeteiligung & Moderation

Zur langfristigen Verstärkung unseres Teams suchen wir :

Projektleiter (m/w/d) Stadterneuerung Vollzeit (40 Std.) | Teilzeitbewerbung möglich Standort: Freiburg

Ihre Aufgaben:

- Eigenverantwortliche Leitung von Stadterneuerungsprojekten
- Beratung von Kommunen und privaten Eigentümern
- Fördermittelmanagement (u. a. Städtebauförderung, ELR)

Ihr Profil:

- Hochschulabschluss mit fachlichem Bezug zum Thema Stadt- und Gemeindeentwicklung (Geographie, Stadt-/Raumplanung, o. ä.)
- Mehrjährige Projektleitungserfahrung, idealerweise im kommunalen Kontext | selbstständige, strukturierte Arbeitsweise
- Führerschein Klasse B | sehr gute Deutschkenntnisse

Wir bieten: Flexibles Arbeiten, 30+3 Urlaubstage, Weiterbildung, Jobrad, Hansefit

Das ausführliche Stellen- und Anforderungsprofil finden Sie unter www.kommunkonzept-sanierung.de/stellenausschreibung-pl

Senden Sie uns Ihre Bewerbung inkl. Lebenslauf per Mail an: info@kommunkonzept-sanierung.de – www.kommunkonzept-sanierung.de
 Engesserstraße 4a – 79108 Freiburg – Telefon: 0761/20710-0

Für die Reparatur und Wartung unseres Mietfuhrparks von Reisemobilen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

KRÜGER REISEMOBILE

Vielseitigen Handwerker (m/w/d) in Vollzeit.

Aufgrund der Firmenstruktur sollten Sie sehr vielseitig und flexibel in den Arbeitszeiten sein. Eine hohe Flexibilität wird mit einem guten Lohn honoriert.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, möchten wir Sie bitten, Ihre Bewerbung schriftlich z. Hd. Frau Ida Meyer an die unten stehende Adresse oder per E-Mail an info@krueger-reisemobile.de zu senden.

KRÜGER REISEMOBILE
 Siemensstraße 6, 79585 Steinen, Tel.: 07627-2031
www.krueger-reisemobile.de

Organisationstalent gesucht

Bereit, was zu bewirken?

Wir suchen ab Februar oder einem späteren Zeitpunkt an unserem Standort in Freiburg und in Teilzeit mit 50% eine

Assistenz des Vorstandes (m/w/d)

Darauf dürfen Sie sich freuen

- Zentrale Ansprechperson zwischen Vorstand und Kolleg*innen sowie Geschäftspartner*innen
- Unterstützung des Vorstands bei der Terminvor- und -nachbereitung sowie Vertretung der Assistenzkollektion
- Eigenverantwortliche Betreuung und Verwaltung der stadtmmissionseigenen sowie angemieteten Wohnobjekten

Weitere Infos und Bewerbung →

Ungefiltertes und ehrliches Feedback von Pferden

Susanne Knitter hat langjährige Erfahrungen als Business Coach gesammelt und sich 2007 einen Traum erfüllt: Sie bietet auf dem eigenen Hof Führungskräfte-Trainings mit Pferden an.

Frau Knitter, wie sind Sie zu dem Thema „Führen mit Pferden“ gekommen?

Knitter: Meine Arbeit als Trainerin und Coach bewegt sich seit vielen Jahren an der Schnittstelle von Führung, Persönlichkeitsentwicklung und Praxis. Parallel dazu arbeite ich intensiv mit Pferden auf unserem Hof in den Vogesen. Irgendwann wurde mir sehr deutlich, dass Pferde genau das spiegeln, was in Führung entscheidend ist: innere Klarheit, Präsenz, Authentizität und Konsequenz. Während klassische Coachings oft über Sprache laufen, zeigen Pferde Verhalten unmittelbar und unverfälscht. Pferde sind die ehrlichsten Co-Coaches.

Die Themen, an denen Führungskräfte oft lange „arbeiten“, zeigen sich bei Pferden in Sekunden. Aus dieser Beobachtung heraus habe ich nach einer zusätzlichen Ausbildung als pferdegestützter Coach, das Training entwickelt – als praxisnahe Ergänzung zu klassischen Führungskräfteformaten.

Was ist das Besondere an dieser Art Führungskräfte-Training?

Das Besondere ist die unmittelbare

re Wirkung. Pferde reagieren nicht auf Titel, Positionen oder Konzepte, sondern ausschließlich auf das innere Erleben und das tatsächliche Verhalten ihres Gegenübers. Sie fragen: Wer bist du gerade? Es geht darum, den authentischen Kern jedes einzelnen zu stärken. Führung wird hierbei nicht theoretisch verstanden, sondern körperlich und emotional erlebt. Erkenntnisse entstehen im Moment – ehrlich, klar und nachhaltig.

Das beschleunigt Lernprozesse erheblich und macht Führung konkret erlebbar. Diese Erfahrung geht unter die Haut und bleibt lange spürbar.

Aus welchen Bereichen kommen die Führungskräfte, die mit Ihren Pferden trainieren?

Die Teilnehmenden kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen: Wirtschaft, Industrie, Handwerk, soziale Einrichtungen oder der Verwaltung.

Es sind alles Menschen mit Verantwortung – für Teams, für Unternehmen, für andere. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Branchen, doch sie verbindet etwas: der Wunsch, bewusster zu führen. Viele stehen an Wendepunkten, erleben Veränderungsdruck oder spüren, dass ihre bisherige Art zu führen nicht mehr trägt.

Müssen die Kunden reiten können?

Nein, überhaupt nicht. Das Training findet ausschließlich vom Boden aus statt. Es geht nicht um Reiten oder Pferdekennnisse, sondern um Führung, Kommunikation und innere Haltung. Viele Teilnehmende hatten vor dem



Pferde reagieren auf Führung – oder eben auf fehlende Führung – diese Rückmeldung ist klar und eindeutig.

Training noch nie Kontakt zu Pferden – das ist kein Nachteil, oft sogar ein Vorteil. Die Pferde holen jeden genau dort ab, wo er gerade steht.

Was können Pferde vermitteln, was ein Coach nicht kann?

Pferde geben ein unmittelbares, wertfreies Feedback. Sie analysieren nicht, interpretieren und bewerten nicht und passen sich nicht aus Höflichkeit an. Sie sind Meister der Körpersprache und reagieren ausschließlich auf Führung – oder eben auf fehlende Führung. Diese Rückmeldung ist nicht interpretierbar oder diskutierbar, sondern eindeutig. Für viele Füh-

rungskräfte ist genau diese Klarheit der entscheidende Hebel für nachhaltige Entwicklung, den Worte allein kaum schaffen.

In welchen Situationen kann das Training helfen?

Das Training ist besonders hilfreich bei Themen wie Führungssicherheit, Entscheidungsfindung, Umgang mit Widerstand, Kommunikation in Veränderungsprozessen, Selbstführung sowie beim Aufbau von Vertrauen und Autorität. Auch bei inneren Konflikten oder Unsicherheiten zeigt sich sehr schnell, wo die eigentliche Ursache liegt. Es macht sichtbar, wie Führung tatsächlich wirkt –

und wo sie an Klarheit oder Konsequenz verliert.

Können Sie uns eine klassische Situation aus dem Training schildern?

Eine typische Situation ist, dass eine Führungskraft ein Pferd durch einen Parcours führen soll. Häufig zeigt sich dabei, dass das Pferd stehen bleibt, ausweicht oder die Führung selbst übernimmt. In der Reflexion wird deutlich, dass die Person zwar eine klare Vorstellung im Kopf hatte, diese innerlich aber nicht wirklich festigt ist.

Sobald Haltung, Klarheit und innere Entscheidung zusammenpassen, folgt das Pferd – oft ohne zu-

sätzliche Hilfsmittel. Dieser Moment – wenn Führung plötzlich leicht wird – ist für viele tief bewegend.

Ohne menschliche Aufbereitung der Themen geht es aber nicht, oder?

Nein, natürlich nicht. Die Erfahrung mit dem Pferd ist der Impuls, die gemeinsame professionelle Reflexion der Transfer. Erst durch die strukturierte Auswertung werden Zusammenhänge zu Führung, Kommunikation und Organisation sichtbar. Meine Aufgabe als Coach ist es, das Erlebte einzuordnen, Zusammenhänge sichtbar zu machen und den Transfer in den Führungsalltag sicherzustellen. Dieser Schritt ist entscheidend für nachhaltigen Nutzen.

Was nehmen die Führungskräfte vom Training mit den Pferden mit?

Sie nehmen vor allem ein neues Bewusstsein für ihre eigene Wirkung mit. Viele berichten von mehr innerer Klarheit, größerer Gelassenheit und einer deutlich authentischeren Führung. Auch anstehende Entscheidungen können mit großer innerer Sicherheit getroffen werden. Die Erfahrung mit dem Pferd bleibt als innere Erfahrung – und genau das macht sie auch im Alltag abrufbar. Die Erfahrung mit dem Pferd wirkt langfristig, weil sie nicht nur verstanden, sondern erlebt wurde.

Interview von Silke von Freyberg

► Weitere Informationen zum Pferdetraining für Führungskräfte, Paare oder Einzelpersonen unter: <https://knitterseminare-coaching.de/Pferdegestuetztes-Coaching/Unternehmen/>

Gemeinde Wutach

Bei der Gemeinde Wutach sind zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Stellen der

Hauptamtsleitung und Rechnungsamtsleitung (m/w/d)

jeweils A12 / EG11, unbefristet

zu besetzen.

Sämtliche Fragen rund um die Stellen beantwortet Ihnen gerne Herr Kaiser, 077 09-929 69 13, kaiser@wutach.de.



Musikschule Freiburg

An der Musikschule Freiburg e.V.

ist die Stelle

der **Verwaltungsleiterin / des Verwaltungsleiters (w/m/d)**

zum nächstmöglichen Zeitpunkt neu zu besetzen.

Die Musikschule Freiburg ist eine Bildungseinrichtung der Stadt Freiburg, die von über 3.000 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen besucht wird. An über 50 Standorten im Stadtgebiet Freiburg unterrichten 80 qualifizierte Lehrkräfte.

Es handelt sich um eine unbefristete **Vollzeitstelle** (ggf. auch in Teilzeit 80 %), die – je nach persönlicher Qualifikation, Berufserfahrung und Erfüllung der tariflichen Voraussetzungen – bis nach Entgeltgruppe 11 TVöD VKA vergütet wird. Zudem bieten wir die tarifliche Jahressonderzahlung und die betrieblich geförderte Zusatzversorgung (ZVK Betriebsrente).

Die komplette Stellenanzeige finden Sie unter: **Musikschule Freiburg – Stellenangebote**. Für Fragen steht Ihnen Direktor Eckhard Hollweg unter Tel.: 07 61-88 85 12 80 zur Verfügung.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis zum 28.02.2026 per E-Mail an bewerbung@musikschule-freiburg.de. Das Bewerbungsverfahren findet am 11.04.2026 statt.

Grundsätze: Frauen und Männer haben bei uns die gleichen Chancen. Wir beschäftigen Menschen aller Nationalitäten, Schwerbehinderte werden bei gleicher Eignung mit Vorrang berücksichtigt.

Musikschule Freiburg e.V. • Habsburgerstraße 2 • 79104 Freiburg im Breisgau
Telefon 0761-888 512 80 • info@musikschule-freiburg.de • www.musikschule-freiburg.de



SCHALLSTADT

LANDKREIS BREISGAU - HOCHSCHWARZWALD

Die Gemeinde Schallstadt, ca. 7.000 Einwohner und direkt vor den Toren der Stadt Freiburg im Breisgau, organisiert die Schulkinderbetreuung für Grundschulkinder ab August 2026 neu in Form einer gemeinnützigen GmbH, deren Gesellschafter die Gemeinde Schallstadt, der Förderkreis Schule Schallstadt e.V. sowie der Kernzeitverein Mengen e.V. sein werden.

Für die Leitung dieser Gesellschaft suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Geschäftsführung (m/w/d)

auf eine unbefristete Teilzeitstelle mit 80 %

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nutzen Sie Ihre Chance und lassen Sie uns Ihre aussagefähige Bewerbung mit den üblichen Unterlagen (möglichst digital und in einer Datei) bis zum **22. Februar 2025** zukommen.

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie unter:

www.schallstadt.de

(Aktuelles / Stellenausschreibungen)



Komm' zu uns als:

- **Facharbeiter* Maschinenbautechnik**
- **Ingenieur* für Prozessleittechnik**

*m/w/d

Freue Dich auf:

- Attraktive Arbeitsbedingungen und flexible Arbeitszeiten
- Betriebliche arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge
- Eine subventionierte Kantine mit großer Auswahl
- Bikeleasing und vieles mehr



www.schluchsewerk.de



BZ • medien

Talente gesucht

Ausbildungsplatz finden:

www.talente-gesucht.eu

mediazza GmbH & Co. KG, Lörracher Straße 3, 79115 Freiburg



mediazza