

"Kill your Darlings" – oder wie Sie Ihre Zeitdiebe erkennen und den Fokus zurückgewinnen

KURZBESCHREIBUNG

Haben Sie auch diese liebgewonnenen, nur leider oftmals eher unproduktiven Gewohnheiten, die Ihnen jeden Tag Zeit und Energie stehlen? In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, genau diese „Darlings“ – kleine Zeitfresser und automatische Muster – zu erkennen und bewusst loszulassen. Anhand praxiserprobter Tools wie dem Eisenhower-Prinzip, der Pareto-Regel oder der Pomodoro-Technik verbessern Sie Ihre Arbeitsorganisation, reduzieren Stress und gewinnen Ihre Aufmerksamkeit zurück. Am Ende stehen mehr Fokus, klarere Entscheidungen und ein beruflicher Alltag, der Sie erfüllt, nicht auslaugt.

IHR NUTZEN

Sie lernen zu differenzieren, worauf Sie Einfluss haben – und worauf nicht.

Sie etablieren eine ergebnisorientierte Haltung und übernehmen Verantwortung – für sich selbst und die wirklich wichtigen Aufgaben.

Sie würdigen erzielte Erfolge, nutzen freie Potenziale und wachsen über sich selbst hinaus.

SCHWERPUNKT

Sie verstehen das Zusammenspiel aus Automatismen und bewussten Entscheidungen. Sie übernehmen Verantwortung für Ihr Tun und Unterlassen und fühlen sich wohl damit.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen

THEMEN

Selbsterkenntnis als Ausgangspunkt

- Eigene Muster erkennen: Wie Denkmuster, Werte und Haltungen unsere Ausrichtung beeinflussen
- Tagebuch: Aufschreiben heißt zu Ende denken
- Danke, Gehirn: Wie uns das Unterbewusstsein eigentlich nur helfen will

Verantwortung für das eigene Gleichgewicht

- Balance statt Burnout: Wie Lebensbereiche in Einklang kommen
- Vom Reiz zur Reaktion: Wie du aktiv steuerst, statt getrieben zu werden
- Bessere Beziehungen durch klare Abgrenzung

Fokus auf das Wesentliche

- Entscheidungen: Welchen Rat Ihnen Ihr*te beste*r Freund*in geben würde
- Ich und Ich: Was Sie wollen, und was Ihr Gehirn will
- Mut zur Priorisierung – und zur bewussten Nicht-Erledigung

Struktur für den Arbeitsalltag

- Bewährte Methoden: Eisenhower, Pareto, Pomodoro und Co.
- Routinen schaffen für Fokus, Klarheit und Flow
- Kill your darlings: Zeitdiebe erkennen und eliminieren

Erfolg durch bewusstes Handeln

- Aufschieberitis war gestern: Wege ins Tun
- Erfolgsanker setzen und Fortschritt sichtbar machen
- Erfolge feiern braucht Zeit

TERMINE

15.06.2026 (10:00 Uhr) bis

16.06.2026 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Dennis Herbst

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 017