

~ BAND 1 ~

Mein Tag. Mein Ding.

*Mein Tag.
Mein Ding.*

Zeit- und Selbstmanagement
für Alltag, Büro und Prüfung

FrolleinFein
Beratung & Inspiration

Impressum

© 2026 Frollein Fein

ISBN: 978-94-0394655-9

1. Auflage, 2026

Verlag: Mijnbestseller Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Website der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – ganz oder teilweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig, soweit sie nicht ausdrücklich durch das Urheberrechtsgesetz gestattet ist.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Speicherung, Verarbeitung oder Verbreitung in gedruckter oder elektronischer Form sowie für die Nutzung von Texten oder Teilen dieses Werkes in anderen Medien. Auch auszugsweise dürfen Inhalte dieses Buches ohne Zustimmung der Autorin nicht vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, übersetzt oder in anderer Weise genutzt werden, soweit eine solche Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Verstöße gegen das Urheberrecht können zivilrechtliche und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen haben.

KI-Hinweis:

Bei der Erstellung dieses Buches wurde KI unterstützend eingesetzt, insbesondere zur sprachlichen Überarbeitung von Texten sowie zur Gestaltung der Ausmalbilder und des Covers auf Grundlage eigener Originalfotos. Inhalte, Ideen und Konzeption stammen von der Autorin.

Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Gedanken, Anregungen und Impulse dienen der persönlichen Reflexion und ersetzen keine individuelle fachliche, medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung.

Mehr Zeit am Tag kann dir dieses Buch nicht zaubern.
Aber ein paar gute Strategien für den Umgang damit schon.

Inhaltsverzeichnis

AUFBRUCH.....	10
KOMPASS	25
TAG	45
WIRKUNG.....	58
PLAN	72
FOKUS	86
ENERGIE.....	94
SYSTEM.....	104
AUFGABEN	114
CHAOS.....	126
PRÜFUNG	138
EXPERIMENT.....	155
Werkzeugkasten	166
Über die Autorin.....	187

IDEE

So ist dieses Buch gedacht

Dieses Buch beginnt mit der Geschichte von Andreas und Elisa. Es geht um ihren Alltag, ihre Weiterbildung und die Frage, wie sie all das eigentlich unter einen Hut bekommen sollen. Ihre Geschichte begleitet dich durch das Buch. In erster Linie geht es natürlich um dich. Bei jedem Thema begegnet dir die STIFT-Methode von Frollein Fein:

S – SCHAU MAL.

Worum geht es und was bringt es dir?

T – TIEFER SCHAUEN.

Jetzt wird klar, was dahintersteckt.

I – IDEE.

Welches Werkzeug kann dir helfen?

F – FANG AN.

Probier es selbst aus.

T – TRANSFER.

Was davon passt zu deinem Alltag – und was nimmst du mit?



Ausprobieren

Dieses Buch liefert dir keine Regeln, die du perfekt beherrschen musst.

Sondern Werkzeuge.

Wie der Stift: Du musst kein Zeichenprofi sein.

Hauptsache, er hilft dir.

Vielleicht passt eine Methode genau zu dir. Evtl. veränderst du sie entsprechend. Möglicherweise legst du sie auch wieder beiseite. Denn die eine perfekte Lösung für Zeit, Arbeit, Lernen und Alltag gibt es nicht.

Deine Lösung darf deine eigene sein.

Dieses Buch ist aus dem Leben für das Leben geschrieben.

Was du daraus machst, liegt bei dir.

Vielleicht

nimmst du eine Idee mit.
probierst du etwas Neues aus.
wird dein Alltag ein kleines bisschen leichter.

Und möglicherweise denkst du irgendwann:
«So wie bisher muss es nicht bleiben.»

Dann hat dieses Buch schon etwas erreicht.

PAPIER. STIFT. LOS.



AUFBRUCH

Andreas hatte sein Leben eigentlich ganz gut im Griff. Zumindest war das seine persönliche Einschätzung gewesen, und solange niemand genauer nachfragte, konnte man es auch dabei belassen. Er arbeitete in einem Beruf, der ihm gefiel, hatte eine Familie, Freunde und ein paar Hobbys. Sein Kalender wusste meistens, was als Nächstes anstand, und wenn eine Woche einmal völlig aus dem Ruder lief, dann gehörte das eben zum Leben. Montags begann die Arbeitswoche, mittwochs war die Hälfte geschafft, donnerstags rückte das Wochenende in erreichbare Nähe und sonntagabends fragte Andreas sich regelmäßig, wo eigentlich die vergangenen sieben Tage geblieben waren.

Es war ein ganz normales Leben. Und vielleicht hätte Andreas genau deshalb misstrauisch werden sollen, als er eines Abends vor seinem Computer saß und sich die Informationen zu einer berufsbegleitenden Weiterbildung ansah.

Fachwirt für Büro- und Projektorganisation.

Achtzehn Monate. Berufsbegleitend. Online. Lehrmaterial, Seminare, Übungen, Lernerfolgskontrollen und irgendwann eine Prüfung. «Achtzehn Monate», sagte Andreas und lehnte sich zurück.

Seine Frau kam mit einer Tasse Tee aus der Küche und sah auf den Bildschirm. «Was ist achtzehn Monate?»

«Die Weiterbildung.»

Sie las die Informationen und sah ihn an. «Du möchtest das wirklich machen?»

«Ich denke darüber nach.»

«Seit wann?»

«Seit ein paar Wochen.»

Sie zog einen Stuhl heran. «Und?»

Andreas sah noch einmal auf den Bildschirm. «Ich glaube schon.»

«Neben der Arbeit?»

«Ja.»

«Achtzehn Monate lang?»

«Ja.»

Sie schwieg einen Moment. Dann fragte sie: «Und wann möchtest du schlafen?»

Andreas musste lachen. Eine wirklich überzeugende Antwort hatte er darauf nicht.

Ein paar Tage später klickte er trotzdem auf **ANMELDEN**. Es gab kein Feuerwerk, keine Musik und auch keinen besonders bedeutungsvollen Ton. Nur einen kleinen Klick und eine Bestätigung auf dem Bildschirm. Trotzdem wusste Andreas, dass gerade etwas begonnen hatte.

«Na dann», sagte er und schloss den Laptop.

Das erste Online-Seminar fand bereits zwei Wochen später statt. Andreas hatte sich extra früh eingeloggt. Kamera, Mikrofon und Internet funktionierten, und damit waren aus seiner Sicht bereits die wichtigsten Voraussetzungen erfüllt. Nach und nach erschienen die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Bildschirm. Einige saßen an ordentlichen Schreibtischen, andere offenbar dort, wo gerade ein freier Platz zu finden gewesen war. Andreas musste lächeln. Plötzlich fühlte er sich mit seinem eigenen Küchenstuhl und der Tasse Tee gar nicht mehr so allein. Dann erschien ein neuer Name.

Elisa.

Sie saß vor einem Bücherregal, neben ihr eine Pflanze und vor ihr eine große Kaffeetasse. Andreas sah auf seine Teetasse und dachte, dass sie damit möglicherweise bereits einen entscheidenden Vorteil hatte.

Im Chat tauchte kurz darauf ihre Nachricht auf:

«Hallo zusammen! Ich bin gespannt, wie viele von uns in achtzehn Monaten noch freiwillig lächeln.»

Andreas schrieb: «Ich habe vor, die achtzehn Monate mit Würde zu überstehen.»

Die Antwort kam prompt: «Mit Würde? Mutiges Ziel.»

Er musste lachen. Sie kannte ihn nicht einmal und hatte trotzdem genau den richtigen Ton getroffen.

Das erste Thema des Seminars hieß **Zeit- und Selbstmanagement.**

Andreas war zunächst überzeugt, dass er darin nicht besonders viel Neues lernen würde. Er hatte schließlich einen Kalender, To-do-Listen und konnte Termine einhalten. Dann sagte die Dozentin einen Satz, der ihn aufhorchen ließ:

«Beschäftigt zu sein bedeutet nicht automatisch, produktiv zu sein.»

Im Chat erschien sofort:

«Das muss auf einen Kaffeebecher.»

Andreas antwortete:

«Dann bitte auf einen sehr großen.»

Die Dozentin sprach über Prioritäten, Unterbrechungen und die kleinen Dinge, die einen Arbeitstag auffressen, ohne auf den ersten Blick besonders wichtig zu wirken. Andreas erkannte einiges wieder. Eine E-Mail, die eigentlich warten konnte. Ein Telefonat, das «nur ganz kurz» dauern sollte. Eine Nachricht auf dem Smartphone. Noch schnell etwas nachschauen. Als er schließlich wieder bei seiner ursprünglichen Aufgabe angekommen war, war fast eine Stunde vergangen.

Er hatte telefoniert, gelesen, geschrieben und geantwortet.
Nur seine eigentliche Aufgabe lag noch immer vor ihm.

«Zeitdiebe», sagte die Dozentin.

Andreas schrieb das Wort auf seinen Notizblock. Es gefiel ihm.
Nicht, weil es besonders schön klang, sondern weil es ziemlich
genau beschrieb, was im Alltag passierte. Zeit verschwand sel-
ten mit einem großen Knall. Sie wurde in kleinen Portionen
weniger.

Im Chat tauchte ein neuer Begriff auf:

Productive Procrastination.

Andreas schrieb: «Was ist das denn?»

Elisa antwortete: «Wenn du alles erledigst, nur nicht das, was
du eigentlich erledigen wolltest.»

Andreas sah auf seinen Schreibtisch. Die Unterlagen lagen or-
dentlich nebeneinander. Die Ladekabel hatte er vor dem Semi-
nar sogar noch sortiert. Er hatte dafür ungefähr zwanzig Mi-
nuten gebraucht.

«Ich glaube, wir haben ein gemeinsames Problem», schrieb er.

«Oder ein gemeinsames Forschungsthema», kam zurück.

Andreas grinste. Vielleicht würde diese Weiterbildung doch
unterhaltsamer werden als gedacht.

Nach dem Seminar telefonierten sie zum ersten Mal. Eigentlich
wollten sie nur kurz über eine Aufgabe sprechen. Aus den ge-
planten zehn Minuten wurden fast vierzig. Elisa war 28, hatte
eine kaufmännische Ausbildung und bereits Berufserfahrung.
Sie wollte verstehen, wie Prozesse funktionieren, und interes-
sierte sich für Projektarbeit und spätere Führungsverantwor-
tung. Andreas erzählte von seinem Wunsch, beruflich weiter-
zukommen und nicht irgendwann festzustellen, dass sich die
Arbeitswelt weiterentwickelt hatte, während er selbst stehen
geblieben war.

Sie sprachen über Erwartungen, Ziele und darüber, warum Menschen eine Weiterbildung begannen. Dabei stellten sie fest, dass es ihnen um mehr ging als um einen erfolgreichen Abschluss.

«Ich will nicht nur lernen, um die Prüfung zu bestehen», sagte Elisa.

Andreas nickte. «Ich auch nicht. Ich will es verstehen.»

Vielleicht war das ihr erster gemeinsamer Gedanke, der über die Weiterbildung hinausging.

In den folgenden Wochen entstand daraus eine kleine Lernroutine. Sie schickten sich Fragen, Links und Sprachnachrichten. Manchmal bestand die gesamte Kommunikation aus einem einzigen Satz: «Hast du diesen Absatz verstanden?» Keiner von beiden musste so tun, als hätte er immer alles im Griff. Wenn Andreas etwas nicht verstand, fragte er. Wenn Elisa sich bei einer Aufgabe verrannte, rief sie an. Aus der gemeinsamen Weiterbildung wurde langsam eine kleine Lernpartnerschaft.

Und irgendwann bemerkten sie etwas, das mit dem Lernstoff selbst nur am Rande zu tun hatte.

«Wir sitzen den halben Tag vor einem Bildschirm», sagte Elisa eines Abends, «und danach sitzen wir wieder vor einem Bildschirm und lernen.»

Andreas sah auf seinen Laptop. «Wenn man es so betrachtet, klingt es tatsächlich ein bisschen absurd.»

«Ich möchte beim Lernen wieder Papier sehen.»

«Du bist doch die Digitale von uns beiden.»

«Das hat damit nichts zu tun.»

Andreas griff nach dem alten Notizblock, der neben seinem Laptop lag. «Dann treffen wir uns zum Lernen.»

Elisa schwieg einen Moment.

«Persönlich?»

«Ja.»

«Ohne Video-Call?»

«Ganz ohne.»

«Das ist ja beinahe revolutionär.»

Am Samstag trafen sie sich in einem kleinen Café. Andreas hatte sein Lehrbuch dabei, Elisa ihren Laptop. Zunächst arbeiteten sie wie gewohnt. Sie lasen, recherchierten und tauschten sich über eine Aufgabe aus. Nach einer Weile klappte Elisa den Laptop zu.

«Ich kann nicht mehr.»

Andreas sah sie an. «Was ist los?»

«Ich brauche etwas anderes.»

Sie zog einen Block aus ihrer Tasche und nahm einen Stift.

«Was hast du vor?»

«Zeichnen.»

«Wir sind hier, um zu lernen.»

«Eben.»

Sie begann, einen Kreis zu zeichnen, setzte einen Pfeil daneben und verband einzelne Begriffe miteinander. Andreas beobachtete sie und nahm schließlich selbst einen Stift.

Er schrieb zunächst Stichworte auf, zog Linien und ergänzte ein Rechteck. Nach einigen Minuten betrachtete er das Blatt.

«Das sieht aus wie ein Fahrplan.»

Elisa grinste. «Dann haben wir eben einen sehr gut organisierten Fahrplan.»

Andreas musste lachen. Und dann passierte etwas, das ihn überraschte: Er verstand die Aufgabe besser. Nicht, weil er einen weiteren Absatz gelesen hatte, sondern weil die Zusammenhänge plötzlich vor ihm auf dem Papier lagen.

Von diesem Tag an bekam das Papier einen festen Platz in ihrer Lernwelt. Der Computer blieb. Natürlich. Sie nutzten digitale Unterlagen, recherchierten, schrieben Nachrichten und arbeiteten online.

Aber wenn etwas kompliziert wurde, griff einer von beiden nach einem Stift. Sie zeichneten Abläufe, skizzierten Zusammenhänge, schrieben Begriffe an den Rand und strichen Dinge wieder durch. Manchmal entstanden richtige Sketchnotes, manchmal sah ein Blatt eher aus, als hätte darauf ein kleiner Sturm stattgefunden. Aber das war egal.

**Es musste nicht perfekt aussehen.
Sondern nur für sie FUNKTIONIEREN.**

Eines Tages betrachtete Elisa die vielen unterschiedlichen Blätter.

«Ich glaube, wir brauchen überhaupt nicht dieselbe Methode.»
Andreas sah auf.

«Warum?»

«Weil wir unterschiedlich denken.»

Sie erzählte, dass sie Zusammenhänge gern zeichnete, während Andreas Dinge lieber aufschrieb. Sie musste manchmal beim Lernen herumlaufen, er brauchte eher Ruhe.

Andreas nickte. «Und wenn du ein Problem hast, rufst du an.»

«Und wenn du eines hast, schreibst du mir erst einmal.»

«Stimmt.»

Elisa nahm ihren Stift hoch. «Dann ist doch alles gut.»

Andreas lächelte.

Vielleicht war genau das eine der wichtigsten Erkenntnisse ihrer bisherigen Weiterbildung: Es musste nicht immer **entweder oder** sein. Der Computer konnte helfen. Das Smartphone auch. Möglicherweise auch ein Telefonat. Oder ein persönliches Treffen. Und ein Blatt Papier konnte Gedanken aufnehmen, bevor sie überhaupt wussten, was dabei raus kam.

Digital konnte schnell sein. Analog durfte manchmal langsam sein. Beides durfte nebeneinander existieren.

Mit der Zeit wurde die Weiterbildung anspruchsvoller. Es kamen Prozesse, Organisation, Führung und Entscheidungen hinzu. Immer wieder landeten Andreas und Elisa bei der Frage, wie sich das Gelernte im ganz normalen Arbeitsalltag umsetzen ließ.

Bei einer Fallaufgabe ging es um eine Mitarbeiterin, die Schwierigkeiten hatte, ihre Aufgaben zu organisieren. E-Mails, Telefonate und spontane Anfragen unterbrachen sie ständig. Wichtige Aufgaben wurden verschoben, Termine gerieten ins Rutschen und irgendwann fehlte die Übersicht.

Elisa sah Andreas an. «Was würdest du zuerst machen?»

«Analysieren.»

«Natürlich.»

«Was denn sonst?»

Sie lachte. Gemeinsam gingen sie die einzelnen Schritte durch: analysieren, Ziele setzen, planen, informieren, organisieren, kontrollieren und steuern. Elisa zeichnete daraus einen Weg, Andreas ergänzte Pfeile. Am Ende sah das Blatt beinahe wie eine kleine Landkarte aus.

Andreas betrachtete es.

«Eigentlich machen wir gerade genau das.»

«Was?»

«Unsere Weiterbildung organisieren.»

Elisa sah auf die Zeichnung und musste lachen.

Natürlich hatte er recht. Ihr eigentliches Problem war längst nicht mehr nur der Lernstoff. Es war das Leben drumherum.

Arbeit. Familie. Freunde. Sport. Erholung. Schlaf. Und natürlich die Prüfung. Das Leben wartete schließlich nicht höflich vor der Tür, bis eine Weiterbildung beendet war. Es kam einfach herein. Ein Termin verschob sich, jemand wurde krank, im Büro brannte etwas an oder die Waschmaschine gab den Geist auf. Manchmal war man auch einfach so müde, dass bereits der Gedanke an ein Lehrbuch anstrengend erschien.

Auch das gehörte dazu.

Im Herbst begann Andreas häufiger morgens zu lernen. Elisa nutzte die Abende, wenn ihr Kopf noch aufnahmefähig war. Irgendwann verglichen sie ihre Lernzeiten nicht mehr miteinander. Stattdessen stellten sie eine andere Frage.

«Wie viel Energie hast du heute?»

Das veränderte einiges.

Denn Zeit war nicht immer das Problem. Manchmal fehlte Konzentration. Oder Motivation. Immer öfter brauchte der Kopf eine Pause, obwohl der Kalender noch freie Zeit anzeigte.

Eines Abends legte Elisa ihren Stift zur Seite.

«Weißt du, was ich glaube?»

«Das klingt gefährlich.»

Sie lächelte. «Zeitmanagement hat vielleicht weniger mit Zeit zu tun, als wir denken.»

Andreas sah sie an. «Womit dann?»

Elisa überlegte kurz.

«Mit Fokus.»

Andreas nickte.

«Und Energie.»

«Und einem System.»

Er nahm ein neues Blatt und schrieb die drei Wörter darauf.

FOKUS. ENERGIE. SYSTEM.

Sie blieben.

Nicht als komplizierte Theorie, sondern als kleine Erinnerung.

Wenn Andreas morgens lernte, fragte er sich, was an diesem Tag wirklich seine Aufmerksamkeit brauchte. Wenn Elisa nach einem langen Arbeitstag kaum noch Energie hatte, überlegte sie, ob eine kurze Lerneinheit sinnvoller war als zwei Stunden Kampf gegen die eigene Müdigkeit. Und wenn einer von beiden wieder einmal versuchte, fünfzehn Dinge gleichzeitig zu organisieren, kam zuverlässig die Frage: «Wo ist dein System?»

Eines Morgens klingelte Andreas' Wecker um 5:45 Uhr. Das Haus war still, draußen lag der Herbst noch in völliger Dunkelheit. Er ging in die Küche, setzte Wasser auf und stellte seine Teekanne auf den Tisch. Dann legte er das Lehrbuch daneben. Ein leeres Blatt. Seinen Stift.

Früher hätte er vermutlich einfach das Buch aufgeschlagen und angefangen zu lesen. Heute nahm er zuerst das Papier.

Vielleicht, weil er inzwischen wusste, dass Lernen nicht immer mit Lesen beginnen musste. Vielleicht auch, weil ein leeres Blatt nichts verlangte. Es war einfach leer. Und genau deshalb konnte alles darauf entstehen.

Andreas zeichnete ein Schiff. Beim ersten Versuch sah es ein wenig wie eine Kartoffel mit Mast aus. Er betrachtete es und musste lachen. Dann schrieb er darunter:

FOKUS. ENERGIE. SYSTEM.

Sein Smartphone vibrierte.

Eine Nachricht von Elisa: «Bist du schon wach oder betreibst du gerade productive procrastination mit deinem Frühstück?»

Andreas sah auf seine Teetasse und dann auf das Schiff.

«Ich lerne.»

Die Antwort kam fast sofort:

«Sehr gut. Dann bist du heute ausnahmsweise nicht hyperresponsive.»

Andreas lächelte, legte das Handy zur Seite und wandte sich wieder seinem Blatt zu.

Draußen begann langsam der neue Tag.

Die Monate gingen weiter. Es gab Tage, an denen Lernen leichtfiel, und andere, an denen schon das Aufschlagen des Buches Überwindung kostete. Es gab kleine Erfolge, Missverständnisse und ziemlich viel Gelächter.