

## Beispiel-Prompts Selbstführung/Selbstmanagement – gängige Methoden

Hier die Prompts, um aus den gängigen Methoden und Strategien zum Thema Selbstmanagement/Zeitmanagement und Selbstführung, ein paar passende für dich zu finden.

- Bitte ersetze die Inhalte in den eckigen Klammern durch Inhalte, die für dich persönlich passend sind.
- In Kursiv steht, welche Art Inhalt einzutragen ist, danach ist jeweils ein Beispiel angeführt.
- Have fun und geh in einen Dialog mit der KI!
- Und vergiss nicht, ihr zu sagen, wenn dir etwas nicht sinnvoll scheint.

### 1. Prompt

Meine größten Herausforderungen im Zusammenhang mit Selbstmanagement, Zeitmanagement und Selbstführung sind: [*Herausforderungen* z.B. Prokrastination, nicht dranbleiben können und eine viel zu lange ToDo Liste für zu wenig Zeit]. Erstelle eine Liste mit mindestens 15 Methoden inklusive kurzer Beschreibung, die mir beruflich nützlich sein könnten. Stelle die Ergebnisse in einer Tabelle dar und nummeriere die Zeilen.

### 2. Prompt

Ich bin [*Rolle* z.B. Leiterin einer HR Abteilung in einem mittleren Unternehmen]. Liste mir je drei konkrete Beispiele für die Punkte [*Methoden aus der Liste auswählen* z.B. 15, 14 und 10] auf. Die Beispiele sollen für mich persönlich nützlich sein.

### 3. Prompt - wenn nötig - zum verfeinern

Schlage mir für [*Antwort oder Teil einer Antwort aus Prompt 2*, z.B. das Setzen klarer Grenzen aus deiner Antwort zu Punkt x], drei ganz konkrete Wordings vor.

oder

Um [*Antwort oder Teil der Antwort aus Prompt 2*, z.B. klare Grenzen für meine Arbeitszeit zu setzen], was könnten meine ganz konkreten nächsten Schritte sein?

nicole.ruckser@coachingrocks.at / <https://coachingrocks.at>