

Dr. Anjana Ahnfeldt

INDIVIDUELLES ZEITMANAGEMENT

Beyond one-size-fits-all



Anjana Ahnfeldt
Training | Coaching | Speaking

Trainerin für individuelles
Zeitmanagement
MTP-ausgebildet | seit 2016

Systemische Business Coach
CoT-zertifiziert | seit 2020

Wissenschaftlerin
Forschung zur Individualisierung und
Wirksamkeit von Zeitmanagement-
trainings
CAU zu Kiel | promoviert 2026

Scrum Masterin
Agile Heroes zertifiziert | seit 2023

New Work Facilitatorin
TAM-zertifiziert | seit 2024

Co-Gründerin und Geschäftsführerin
re-fy – Ambassador für moderne Arbeit

Autorin
Wege zu mehr Zeitkompetenz

 office@anjana-ahnfeldt.de

 0176 32238880

 www.anjana-ahnfeldt.de

 www.linkedin.com/in/anjana-ahnfeldt

Lass uns ins Gespräch kommen.

Viele Projekte gleichzeitig, kurzfristige Anfragen, wechselnde Prioritäten und hoher Workload gehören in Agenturen, Start-ups und dynamischen Organisationen zum Alltag. One-size-fits-all greift hier zu kurz: Menschen gehen unterschiedlich mit Zeit um – und was funktioniert, hängt auch von der Situation und dem Arbeitsumfeld ab.

Als Expertin für Zeitpersönlichkeit und individuelles Zeitmanagement unterstütze ich Menschen und Teams dabei, ihre Zeitpersönlichkeit zu verstehen und ein Zeitmanagement zu entwickeln, das zur Person, zur Situation und zum Arbeitsumfeld passt.

INDIVIDUELL | Die eigene Zeitpersönlichkeit kennen.

Menschen unterscheiden sich u. a. darin, wie sie mit Deadlines, parallelen Aufgaben und Zeitdruck umgehen. Wer die eigene Zeitpersönlichkeit kennt, versteht die damit verbundenen Stärken und Stolpersteine – und kann Strategien wählen, die grundsätzlich zur eigenen Arbeitsweise passen.

DYNAMISCH | Erkennen, was wann funktioniert.

Was grundsätzlich zu einer Person passt, muss nicht in jeder Situation funktionieren. Gutes Zeitmanagement bedeutet deshalb, das eigene Verhalten flexibel an unterschiedliche Anforderungen anzupassen. Entscheidend ist der Fit zwischen Person x Situation x Strategie.

GANZHEITLICH | Das ganze System betrachten.

Zeitmanagement ist mehr als Planen und Priorisieren. Es umfasst Zeitbewertung, Planung, Umsetzung und Monitoring ebenso wie Fokus, Energie und Mindset – und wird durch Team, Führung, Strukturen und Zeitnormen mitgeprägt.

Im Rahmen eines Zeitmanagement-Workshops habe ich mich dank Anjana erstmals mit meinem Zeitprofil sowie den damit einhergehenden Stärken auseinandergesetzt. Der ganzheitliche Blick und die individuelle Beratung haben das Ganze abgerundet. Ihre Art, Wissen und Expertise zu teilen, ist einzigartig.
Varun Felix Mertes (@Nelly)