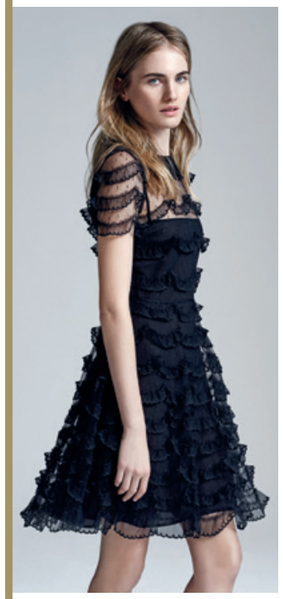
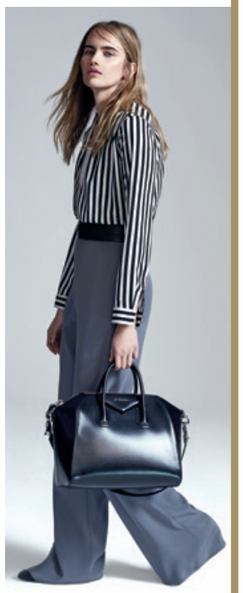
Gewinnen Sie …

einen von drei BestSecret Shopping-Gutscheinen
im Wert von je CHF 200.–





Über eine Million Fashion-Angebote und eine schillernde Vielfalt an Top-Marken machen den Besuch bei BestSecret zum aussergewöhnlichen Shoppingerlebnis. Ob Business Look, Freizeit-Outfit oder elegante Abendrobe – die beliebte Online Fashion-Community bietet alles, was das Modeherz begehrt.

Tägliche Reduktionen bis zu 75%, der Versand über die Schweizerische Post sowie Gratis-Retouren machen jeden Einkauf bei BestSecret zu einem einzigartigen Highlight.

Nehmen Sie jetzt teil an der Verlosung und gewinnen Sie exklusiv einen von drei Shopping-Gutscheinen im Wert von je CHF 200.–.

Zusätzlich können sich die 100 schnellsten Leserinnen exklusiv einen Zugang zu BestSecret unter **bestsecret.ch/womeninbusiness** sichern.

Machen Sie mit bei der Verlosung
womeninbusiness.ch/verlosung

Was machen wir mit unserer Zeit?

Zeit ist Geld – und mit beidem möchten wir sorgfältig wirtschaften. Doch der Umgang damit ist immer individuell. Wir haben mit drei erfolgreichen Frauen über ihr Zeitmanagement gesprochen und sie nach ihren ganz persönlichen Tipps gefragt.

Text **Irene M. Wrabel**

«Let the beauty of what you love be what you do.»

Antoinette Hunziker-Ebneter

Antoinette Hunziker-Ebneter, 55, ist CEO und Gründungspartnerin von Forma Futura Invest AG, einer unabhängigen Vermögensverwaltungs-Gesellschaft für private und institutionelle Kunden mit Fokus auf Anlagen, die finanziell solide sind und eine nachhaltige Lebensqualität fördern. Sie verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Finanz und Risikomanagement. Seit Mai 2015 ist Antoinette Hunziker-Ebneter Präsidentin des Verwaltungsrates der Berner Kantonalbank AG (BEKB).

Als Ergänzung zu ihrer beruflichen Aktivität engagiert sich Antoinette Hunziker-Ebneter als Beirätin von GetDiversity für die Diversität in Verwaltungsräten. Zudem ist sie Mitgründerin der waterkiosk Foundation, welche den Zugang zu sauberem Trinkwasser in Schwellenländern fördert.

Wie würden Sie Ihre Zeiteinteilung prozentual einschätzen (Beruf/Familie/Freizeit/weitere Engagements)?
Da mein Beruf gleichzeitig Berufung ist, besteht ein fliessender Übergang zwischen den drei Bereichen. Daher lassen sie sich auch nicht in prozentualen Anteilen beziffern.

Zu einigen Kundinnen und Kunden ist über die Jahre eine persönliche Freundschaft gewachsen. Und vice versa wurden Freunde auch zu Kunden. Einem professionellen Beratungsgespräch kann also durchaus auch ein gemütliches Dinner mit Freunden folgen.

Wie organisieren Sie Ihre Agenda? Haben Sie personelle Unterstützung oder halten Sie den Überblick selbst?
Wir arbeiten mit einem für alle Mitarbeitenden offenen Terminkalender im Outlook. Dies erlaubt es mir, das Vereinbaren von bestimmten Terminen zu delegieren. Das Akzeptieren eines jeden Termins nehme ich persönlich vor. So behalte ich die volle Autonomie über meinen Zeitplan, den ich adhoc neuen Gegebenheiten anpasse. Ich führe parallel noch eine Papieragenda.

Trennen Sie strikt zwischen Beruf und Privatleben?
Nein. Aber ich gehe sehr respektvoll mit der kostbaren Ressource Zeit um, indem ich Prioritäten setze und dementsprechend die Einladung zu vielen Anlässen absage. Aber habe ich einmal zugesagt, dann nehme an dieser Veranstaltung auch teil. Später eintreffende Einladungen, welche terminlich mit ersterer kollidieren, lehne ich jeweils ab.

Wofür nehmen Sie sich immer Zeit?
- Mich mit meinem Lebenspartner oder meinem Sohn auszutauschen.
- Für die Anliegen meiner Mitarbeitenden sowie meiner GL- und VR-Kolleginnen und -Kollegen.
- Für meine engsten Freundinnen, Freunde und Verwandte.

Und wenn ich für gar nichts mehr Zeit zu haben scheine, dann nehme ich mir eine zehn- bis 30-minütige Auszeit im eigens in unserem Büro dafür eingerichteten «Zeitraum». Oder ich gehe kurz in der Natur spazieren, um zu reflektieren, neu aufzutanken oder einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Gibt es ein bestimmtes Ritual, das Ihren Arbeitstag beschliesst bzw. Ihren Feierabend einläutet?
Vor dem Verlassen des Büros trage ich die Termine des kommenden Arbeitstages von Hand in mein Notizbuch ein und überlege mir dabei die Inhalte der Gespräche.

Vor dem Zubettgehen mache ich täglich eine Reflexion und einige Yogaübungen.

Fällt es Ihnen eher schwer oder leicht, die Balance in Ihrem Alltag zu halten?
Der Persische Philosoph RUMI schrieb im 13. Jahrhundert: «Let the beauty of what you love be what you do.» Er unterschied hier nicht zwischen Beruf und Privatleben. Vor zehn Jahren habe ich gemeinsam mit Partnern und Mitarbeitern die Vision von «nachhaltig und sinnvoll Geld anlegen» mit einem eigenen Unternehmen umgesetzt. Seit dieser Selbständigkeit und dem Privileg, nur Interessen zu vertreten, hinter denen ich voll stehen kann, bin ich viel ausgeglichener.

Die von Ihnen angesprochene «Balance im Alltag» führe ich bei mir eher auf eine innere Gelassenheit, sprich das «Managen meiner Gedanken» zurück, als auf reines Zeitmanagement.

Was raten Sie anderen Frauen, die ebenfalls vor der Herausforderung stehen, alles unter einen Hut bringen zu müssen?
Sie sollten sich die folgenden Fragen stellen:
1. Welches sind meine Werte, für die ich einstehen will?
2. Was ist meine Lebensaufgabe?
3. Was will ich nachhaltig bewirken?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, je konsequenter ich die Prioritäten meinen langfristigen Zielen unterordne, desto weniger wird mein Terminkalender «hi-jacked» und ich habe Zeit für die mir wichtigen Dinge.

Was sind Ihre persönlichen Instrumente für ein erfolgreiches Zeitmanagement?
Ich verfolge eine Routine mit festgelegten Terminblöcken: Als VRP der Berner Kantonalbank entschied ich mich relativ früh dazu, an zwei fixen Tagen die Woche in Bern zu arbeiten. Diese Eckpfeiler in meiner Agenda erlauben es mir und meinen Teams in beiden Städten, für mich relevante Termine auf Monate hinaus fest zu machen.

Dabei finde ich die Verbindung von Raum und Zeit sehr interessant. Ich bin effizienter, wenn ich mich vor Ort mit den «örtlichen Themen» auseinandersetzen kann. Die Energie ist viel gebündelter, als hier ein skype call, da eine Videokonferenz, dort ein E-Mail …

Und was ich fast am meisten geniesse, ist die allwöchentliche Zugsfahrt von Zürich nach Bern und zurück. Diese Stunde im fahrenden Büro dient dem Lesen, dem Finetuning meiner Termine in der Papieragenda und nicht zuletzt, um mit der räumlichen Distanz auch eine neue Perspektive auf Dinge zu gewinnen, die mich gerade beschäftigen.

Tipps

Antoinette Hunziker-Ebneter
Ich mache nur Zusagen, die ich auch halten will und kann.

Ich entscheide selbst, was ich als wichtig erachte und bedenke die Konsequenzen für das Wohlergehen unserer Mitarbeitenden, Kundinnen und Kunden, mein Beziehungsnetz und meine Gesundheit.

Im Zeitalter der virtuellen Büros ist es mir ein besonderes Bedürfnis, mit Menschen von Angesicht zu Angesicht zu kommunizieren.

Christine Theodorovics, 48, ist seit April 2016 Head of Life für Zurich Schweiz sowie CEO von ZLIC (Zurich Life Insurance Company). In dieser Funktion ist sie verantwortlich für das Geschäft der Zurich Schweiz in den Lebensversicherungen sowie als CEO von ZLIC für das Balance Sheet mit all den ausländischen Branches wie Dubai, Hong Kong und Japan. Davor arbeitete sie unter anderem für Swiss Life, die Credit Suisse und die Europäische Kommission.

Die schweizerisch-österreichische Doppelbürgerin verfügt über grosse internationale Erfahrung. Nach dem Ökonomiestudium in Wien, Edmonton in Kanada und Brügge (Belgien) war sie in Brüssel, München, Zürich, Paris, Hong Kong, Singapur und Dubai tätig und kehrte schliesslich nach Zürich und Wien zurück.

Wie würden Sie Ihre Zeiteinteilung prozentual einschätzen (Beruf/Familie/Freizeit/weitere Engagements)?
Für mich ist der Beruf, aber auch die Familie sehr wichtig. Über das ganze Jahr gesehen denke ich, dass ich rund 70 Prozent meiner Zeit in die Arbeit und rund 30 Prozent für die Familie und die Freizeit aufwende. Je nach Woche kann die Aufteilung natürlich völlig variieren. Für den beruflichen Erfolg ist der Ausgleich durch andere Aktivitäten sehr wichtig. In der Freizeit treibe ich viel Sport; insbesondere gehe ich sehr gerne Bergsteigen und Tauchen. Ausserdem fotografiere ich gerne, reise und beschäftige mich mit fremden Kulturen und Sprachen. Neben Deutsch spreche ich fliessend Englisch, Französisch, Italienisch sowie Spanisch.

Wie organisieren Sie Ihre Agenda? Haben Sie personelle Unterstützung oder halten Sie den Überblick selbst?
Ich verfüge über ein Sekretariat, das mich unterstützt. ➤

Anders wäre es gar nicht möglich, die diversen Termine effizient zu organisieren. Meine Agenda führe ich elektronisch, so kann ich meine Treffen und Sitzungen jederzeit auf dem Mobiltelefon abrufen und mit allen Geräten synchronisieren.

Trennen Sie strikt zwischen Beruf und Privatleben?
Das kommt darauf an. Zum Teil ja, zum Teil nein – nicht in jeder Hinsicht. Ich plane beispielsweise meine beruflichen und privaten Termine und Anlässe in der gleichen elektronischen Agenda, um den Überblick zu behalten. Manche Anlässe sind auch eine Mischung zwischen beruflich und privat. Grundsätzlich versuche ich aber schon mein Privatleben zu bewahren. Trotzdem senden mein Partner und ich uns manchmal gegenseitig Einladungen, um so sicherzustellen, dass wir gemeinsame Termine auch sicher miteinander verbringen können.

> **«Grundsätzlich versuche ich, mein Privatleben zu bewahren.»**
> Christine Theodorovics

Wofür nehmen Sie sich immer Zeit?
Für Sport und natürlich meine Partnerschaft! Mindestens einmal in der Woche reserviere ich mir am Morgen Zeit, um Laufen zu gehen und die Freizeit verbringe ich mit meinem Partner – am Rad, unter Wasser oder am Berg.

Wofür hätten Sie gern mehr Zeit?
Für den Sport, vor allem fürs Bergsteigen. Ich habe bisher fast alle 4000er der Schweiz bestiegen sowie etliche 5000er und 6000er in den Anden und im Himalaya. Neben den Bergen zieht mich das Wasser an. Früher habe ich mal als Tauchlehrerin gearbeitet. Im Alltag reicht es heute oft nur fürs Laufen. Neben dem Sport würde ich auch manchmal gerne noch mehr Zeit mit meiner Familie und mit Freunden verbringen.

Gibt es ein bestimmtes Ritual, das Ihren Arbeitstag beschliesst bzw. Ihren Feierabend einläutet?
Am Abend finde ich nach den vielen Meetings dicht hintereinander den ganzen Tag endlich Zeit, um meine E-Mails zu lesen und zu beantworten. Wenn ich dann nach Hause komme, esse ich gerne.

Fällt es Ihnen eher schwer oder leicht, die Balance in Ihrem Alltag zu halten?
Grundsätzlich bin ich sehr darauf bedacht, eine gesunde Balance zu halten, die meinen Bedürfnissen und meinem Rhythmus entspricht. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass ich nur von 9 bis 17 Uhr arbeite. Ehrlicherweise muss ich zugeben, dass ich die Balance auch nicht immer einhalten kann; insbesondere dann nicht, wenn ich neue Rollen und Verantwortungen übernehme. Aber ich nehme mir zum Beispiel meist einmal im Jahr Zeit für eine schöne Fernreise und wir gehen oft ein paar Tage skifahren oder wandern.

Was raten Sie anderen Frauen, die ebenfalls vor der Herausforderung stehen, alles unter einen Hut bringen zu müssen?
Ich denke, man muss flexibel sein, Herausforderungen annehmen und Chancen nutzen. Zu meinem Erfolg trug stark bei, dass ich auf unterschiedlichen Kontinenten sehr verschiedene Aufgaben wahrnehmen konnte. Man sollte, glaube ich, nicht verharren, nur weil gerade alles gut passt. Oft sind es unbequeme Alternativen, an denen man wächst. Zu meinem Lieblingssport Bergsteigen bin ich beispielsweise nur gekommen, weil ich kalkulierte Risiken nicht scheue. Ich war zwar schon als Kind in Wien gelegentlich in den Bergen. Als ich aber später in Südamerika mit dem Rucksack unterwegs war, sah ich in La Paz das Angebot, mit Führern auf den über 6000 Meter hohen Hausberg Huyana Potosi zu steigen. Ich sagte mir, «das machst du jetzt». Natürlich bin ich gescheitert, wurde höhenkrank und musste umkehren. Dennoch hat es mich gepackt und mit mehr Erfahrung und Übung kam dann auch der Erfolg am Berg. Neben der Flexibilität rate ich Frauen zur strikten Disziplin und zu einem klaren Fokus bei der täglichen Arbeit. Ausserdem ist es wichtig, auf genügend Freiraum und auf die Gesundheit zu achten. Management ist Hochleistungssport! Schliesslich spielt der Partner eine wichtige Rolle. Wer viel leistet, braucht einen Lebenspartner, der nicht noch nörgelt, weil man viel Zeit für den Job aufwendet, sondern einen ermutigt und einem immer wieder den Rücken stärkt.

Ihr persönlicher Tipp für ein Tool, das für ein erfolgreiches Zeitmanagement Ihrer Meinung nach unentbehrlich ist?
Ich habe keine Vorliebe für ein bestimmtes Tool. Unerlässlich ist für mich, regelmässig mit meiner Assistentin den Kalender zu priorisieren, um die Meetings und Reisen so effizient wie möglich aufzugleisen, sowie fixe Freiräume einzuplanen und zu schaffen.

Tipps

Christine Theodorovics
Neben der Flexibilität auf dem Berufsweg rate ich Frauen zur strikten Disziplin und zu einem klaren Fokus in der täglichen Arbeit. Planen Sie in Ihrer Agenda auch Ihre persönlichen Freiräume ein.

Bequemlichkeit ist ein Karrierekiller. Bleiben Sie flexibel, nehmen Sie Herausforderungen an und nutzen Sie Chancen. Frauen sollten ruhig selbstbewusst und ohne gross zu zögern neue Möglichkeiten annehmen.

Christina Kehl, 31, ist Co-Founder & Fintech Evangelist der Knip AG. Ausserdem ist sie Initiatorin und Board Member von Swiss Finance Startups, dem Verband Schweizer Fintech-Unternehmen. Sie studierte Rechtswissenschaften in Würzburg, Helsinki und Oxford und setzte bereits in Schul- und Studienzeit verschiedene unternehmerische Projekte um. Mit 19 Jahren gründete sie ihre erste Firma, eine Bildungsberatung, die sie nach fünf Jahren verkaufte. In London und Berlin unterstützte sie den Aufbau verschiedener Startups, bevor sie 2013 nach Zürich kam.

Gemeinsam mit Dennis Just gründete sie 2013 in Zürich den weltweit ersten mobilen Versicherungsmakler. Bereits zwei Jahre später launchten sie das Unternehmen erfolgreich auf dem deutschen Markt. Zudem treibt Christina die Weiterentwicklung der Schweizer Fintech-Szene aktiv voran, rief den ersten Swiss Fintech & Digitization Day ins Leben und konnte hochrangige Politik für die Unterstützung dieser Branche gewinnen.

Wie würden Sie Ihre Zeiteinteilung prozentual einschätzen (Beruf/Familie/Freizeit/weitere Engagements)?
Ich bin von Herzen Unternehmerin und Fintech-Enthusiastin. Als Mitgründerin des Startups Knip und im Rahmen meiner Tätigkeit als Fintech Evangelist liebe ich, was ich tue, daher ist eine klare Trennung für mich nicht immer möglich oder nötig. Meine Familie hat für mich einen sehr hohen Stellenwert und dann bleibt das Handy und der Laptop auch aus. Ausserdem bin ich outdoor-verrückt und brauche regelmässig meine Dosis Bergluft.

Wie organisieren Sie Ihre Agenda? Haben Sie personelle Unterstützung oder halten Sie den Überblick selbst?
Ich glaube von mir sagen zu können, dass ich sehr gut ➤

ANZEIGE

organisiert bin. Heutzutage lässt sich ausserdem alles bequem über das Smartphone regeln, das kommt mir und meiner Arbeitsweise sehr entgegen, da ich sehr viel unterwegs bin. Ein stationäres Vorzimmer habe ich nicht und brauche ich auch nicht.

Zentraler Angelpunkt meiner Agenda ist mein Google Kalender, auf den ich von überall zugreifen kann. Hierüber verwalte ich meine beruflichen wie privaten Termine, erhalte Benachrichtigungen und Reminder.

Führen Sie eine elektronische Agenda oder eine in Papierform?
Papier, was ist das? ;)

Trennen Sie strikt zwischen Beruf und Privatleben?
Es gibt natürlich Bereiche, die ganz privat sind, das ist mir auch wichtig. Allerdings sind viele Menschen, mit denen ich beruflich zu tun habe, gleichzeitig gute Freunde von mir geworden. Wenn wir uns dann abends bspw. zum Essen treffen kommt es durchaus vor, dass man sich sowohl nach dem Befinden der Familie erkundigt als auch kurz ein, zwei berufliche Themen bespricht. Als Unternehmer sitzen wir alle im gleichen Boot, haben ähnliche Herausforderungen und Sorgen, aber feiern auch Erfolge gemeinsam!

«Die Signale des eigenen Körpers sollte man immer wahrnehmen.»
Christina Kehl

Wofür nehmen Sie sich immer Zeit?
Für die Berge, meine Familie und mich selbst muss immer genug Zeit bleiben.

Wofür hätten Sie gern mehr Zeit?
Reisen.

Gibt es ein bestimmtes Ritual, das Ihren Arbeitstag beschliesst bzw. Ihren Feierabend einläutet?
Wann immer möglich versuche ich nach der Arbeit in der Natur abzuschalten. Sei es bei einem Spaziergang, einer Wanderung auf den Uetliberg oder einer Rennvelotour – Sport ist der perfekte Ausgleich zu meiner Arbeit.

Fällt es Ihnen eher schwer oder leicht, die Balance in Ihrem Alltag zu halten?
Ich musste erst lernen, eine gewisse Balance im Alltag zu integrieren. Es gab Zeiten, da habe ich rund um die Uhr gearbeitet und mich selbst dabei fast vergessen. Mittlerweile weiss ich, dass es wichtig ist, den eigenen Akku aufzuladen. Auch wenn meine Arbeit meine Leidenschaft ist, gibt es noch viele andere schöne und wichtige Dinge im Leben, für die man auch Raum und Zeit machen sollte.

Was raten Sie anderen Frauen, die ebenfalls vor der Herausforderung stehen, alles unter einen Hut bringen zu müssen?
Wichtig ist, auf sich selbst zu hören. Macht dir Spass, was du tust? Wunderbar! Wenn es anfängt sich abzunutzen, sollte man hellhörig werden und nicht davor scheuen, auch einmal Nein zu sagen. Zudem sollte man immer die Signale des eigenen Körpers wahrnehmen, hier spielt das Thema Achtsamkeit eine grosse Rolle.

Ihr persönlicher Tipp für ein Tool, das für ein erfolgreiches Zeitmanagement Ihrer Meinung nach unentbehrlich ist?
Wie oben bereits beschrieben ist der Google Kalender für mich zentral, zudem arbeite ich für meine ToDos gerne mit Wunderlist, einer einfachen, übersichtlichen und leicht zu benutzenden Software zur Aufgabenverwaltung. ★

Tipps

Christina Kehl
Hören Sie auf sich selbst. Macht dir Spass, was du tust? Wunderbar! Wenn es anfängt sich abzunutzen, sollte man hellhörig werden und nicht davor scheuen, auch einmal Nein zu sagen.

Es ist wichtig, den eigenen Akku immer wieder aufzuladen und den vielen anderen schönen und wichtigen Dingen im Leben Raum und Zeit zu geben.

Für ein effizientes Zeitmanagement empfehle ich Wunderlist, eine einfache, übersichtliche und leicht zu benutzende Software zur Aufgabenverwaltung.