

Zeitdiebe & Zeitreserven

Mit der Beantwortung der nachfolgenden Fragen bekommst du einen schnellen Überblick über deine Zeitdiebe und Zeitreserven:

1) Was kommt bei mir meistens zu kurz?

(Angenommen du hast mehr Freiräume in deinem Kalender: Welchen Aufgaben, Aktivitäten oder Projekten würdest du dann gerne mehr Zeit schenken?)

2) Womit vertue ich im Alltag am meisten Zeit? Was sind meine Zeitdiebe?

(Wenn du möchtest, kannst du die Liste mit den Zeitdieben auf Seite 2 hinzunehmen. Beginne jedoch erst mal ohne diese Hilfestellung.)

3) Wo könnte ich am ehesten Zeit einsparen?

(Hinter welcher Ihrer Aufgaben und Tätigkeiten verbirgt sich deiner Meinung nach das größte Einsparpotential. Und was müsste sich verändern, damit diese Zeit freigesetzt werden kann?)

4) Wo fühle ich mich fremdbestimmt?

(Über welche Aufgaben und Tätigkeiten hast du deiner Meinung nach zu wenig Kontrolle? Beispielsweise um Zeitpunkt der Ausführung oder Abläufe selber bestimmen zu können.)

Die größten Zeitdiebe

Nr.	Zeitdieb	Trifft auf mich zu
1	Besprechungen	<input type="checkbox"/>
2	Aufschieben von Tätigkeiten	<input type="checkbox"/>
3	Nicht -Nein Sagen- können	<input type="checkbox"/>
4	Störung durch Vorgesetzte/Kollegen	<input type="checkbox"/>
5	Mangelnde Prioritätensetzung	<input type="checkbox"/>
6	Unzureichende Planung	<input type="checkbox"/>
7	Störung durch unerwartete Besucher	<input type="checkbox"/>
8	Mangelhafte Kommunikation (Papier + E-MAIL)	<input type="checkbox"/>
9	Überhäufte Schreibtisch	<input type="checkbox"/>
10	Übertriebene Perfektion anderer	<input type="checkbox"/>
11	Zuviel auf einmal erledigen wollen	<input type="checkbox"/>
12	Mangelhafte Delegation	<input type="checkbox"/>
13	Rechthaberei	<input type="checkbox"/>
14	Schlechte Ablage, oftmaliges Suchen	<input type="checkbox"/>
15	Mobiltelefon	<input type="checkbox"/>
16	Mangelhafte Zielsetzung	<input type="checkbox"/>
17	Alles gleichzeitig tun müssen	<input type="checkbox"/>
18	Mangelhafte Koordination anderer	<input type="checkbox"/>
19	Telefon am Schreibtisch	<input type="checkbox"/>
20	Hetze, Hast und Ungeduld	<input type="checkbox"/>
21	Mangelhafte Kommunikation (verbal)	<input type="checkbox"/>
22	Keine klare Aufgabenstellung	<input type="checkbox"/>
23	Übertriebene Perfektion (eigene)	<input type="checkbox"/>
24	Fehlende Selbstdisziplin	<input type="checkbox"/>
25	Wartezeit (Stau)	<input type="checkbox"/>
26	Schwätzerei	<input type="checkbox"/>
27	Konflikte, Unstimmigkeiten	<input type="checkbox"/>
28	Eigene mangelnde Motivation	<input type="checkbox"/>
29	Mangelnde Motivation anderer	<input type="checkbox"/>
30	Hotlines und Support durch andere Unternehmen	<input type="checkbox"/>
31	Hotlines und Support im eigenen Unternehmen	<input type="checkbox"/>
32	Visuelle/akustische Reize	<input type="checkbox"/>
33	Eigene mangelhafte Koordination	<input type="checkbox"/>
34	Schlechter Umgang mit Technik	<input type="checkbox"/>

Wir sind
Anstifter!

35	Privates und Berufliches nicht trennen können (Du selbst)	<input type="checkbox"/>
36	Wartezeit (öffentl. Verkehrsmittel)	<input type="checkbox"/>
37	Privates und Berufliches nicht trennen können (andere)	<input type="checkbox"/>
38	Wartezeit (auf Kollegen warten)	<input type="checkbox"/>
39	Ängste, Sorgen	<input type="checkbox"/>
40	Wartezeit (auf Kunden warten)	<input type="checkbox"/>