

Zeitfresser

Identifizieren Sie, was Ihre Zeit auffrisst!

Die folgenden Punkte sind typische Probleme oder „Zeitfresser“, die uns daran hindern, Dinge geschafft zu bekommen. Welche betreffen Sie persönlich?

	Großes Problem	Häufig ein Problem	Manchmal ein Problem	Kein Problem	Strichliste
Telefonieren, Texten					
Im Internet surfen, Emails lesen					
Lesen (Nachrichten, Zeitschriften, Bücher)					
Verkehr (Stau, Probleme mit Auto)					
Mit Bekannten treffen					
Mahlzeiten, Snacken					
Besorgungen machen, Shopping					
Schwierigkeiten, Nein zu sagen					
Familiäre Verpflichtungen					
Verlorene Sachen suchen					
Von einer Aufgabe zur anderen springen					
Perfektionismus, Fehler verbessern					
Hobbys					
Anderes:					



Reflektieren Sie:

Können Sie ein Muster in Ihren Zeitfressern erkennen? Gibt es Dinge, die unkontrollierbar erscheinen, aber die Sie doch kontrollieren können?

Was können Sie tun, um Ihre Zeit von den Zeitfressern zurückzuerobern?

Beobachten Sie sich ein oder zwei Tage selbst: Wie häufig schleichen sich Ihre Zeitfresser ein und klauen Ihre Zeit?



Meine persönlichen Zeitfresser

Was sind Ihre persönlichen Zeitfresser?

Wie können Sie Ihre Zeit besser nutzen?