

Selbst und Zeitmanagement - ein Test

Montag, 18. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Montag, 7. April 2008

Selbstcheck: Umgang mit Zeit Die Antworten auf folgende Fragen helfen Ihnen bei Ihrer Einschätzung, wie Sie persönlich mit Ihrer Zeit umgehen und ob und wie schnell Sie Ihre Wunschziele erreichen.

1. Ich kann nachvollziehen, wo meine Zeit geblieben ist. Ich analysiere, welche Aufgaben wie lange dauern.
2. Ich reserviere mir täglich und wöchentlich Zeit zum Planen.
3. Ich plane Zeit für unerwartete Dinge mit ein.
4. Ich definiere meine Lebens-, Jahres-, Monats-, Wochen- und Tagesziele. Diese Dinge, die ich unbedingt erreichen möchte, schreibe ich auf und sehe sie täglich.
5. Ich plane feste und regelmäßige Erholungszeiten ein, wie sportliche Aktivitäten mit anderen.
6. Ich setze mir Termine.
7. Unerwünschte Störungen und Unterbrechungen stelle ich ab.
8. Wichtige Arbeiten, die schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen können, erledige ich umgehend.

Wenn Sie nicht alle Fragen mit »Ja« beantwortet haben, sollten Sie Ihr Zeitmanagement überprüfen. Der Prozess zur effektiven Nutzen der eigenen Zeit wird häufig in einem Kreismodell, dem »Management-Regelkreis« illustriert und besteht aus der Zielsetzung, der Planung, der Entscheidung, der Ausführung, der Kontrolle sowie der ständigen Information und Kommunikation in all diesen Phasen.

Zeit verlieren Sie vor allem durch folgende Verhaltensweisen:

- * Unentschlossenheit,
- * Perfektionismus,
- * Aufschieben,
- * Unfähigkeit zu delegieren.

Diese Verhaltensweisen sind nicht leicht und ohne Hilfe von anderen zu ändern, da sie als relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften gelten. Unterstützung finden Sie bei Bedarf bei Ihrem persönlichen Coach.