

Analyse Zeitmanagement

Montag, 18. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Montag, 7. April 2008

Persönliche Zeitanalyse Bewährt hat sich die persönliche Zeitanalyse mittels eines Kreises. Nehmen Sie dazu ein Blatt Papier und tragen Sie die ungefähren Zeitanateile in Stunden für folgende Aktivitäten ein: Schlaf, Beruf, Familie, Freizeit. Differenzieren Sie danach weiter diese Bereiche. Beispiel »Beruf«: Einzelarbeit, Meetings, Unterbrechungen, Fahrzeiten, Kundentermine, usw. Beispiel »Freizeit«: Fernsehen, Sport, Hobbies, usw. Schauen Sie sich Ihren Kreis an. Ist dies auch Ihr Wunschkreis? Fehlen Bereiche? Nehmen einige Dinge zu viel Zeit in Anspruch? Decken Sie nun das Blatt um. Nehmen ein neues Blatt und zeichnen einen neuen leeren Kreis. Vergessen Sie Ihren alten Kreis. Stellen Sie sich vor, Sie wären weit weg und könnten völlig frei wählen: Tragen Sie nun in den Kreis die Bereiche und Aktivitäten ein, die Sie täglich wie lange tun möchten und stellen sich dabei die Frage: Was möchte ich wirklich in meinem Leben? Mit welchen Personen? Denken Sie daran: Das was Sie täglich tun, tun sie wöchentlich, monatlich, jährlich und es wird Ihr meist Ihr Leben.

Wenden Sie nun wieder das erste Blatt und vergleichen Sie Ihre beiden Kreise. Hieraus erhalten Sie Hinweise, ob und wo Sie Ihr Verhalten verändern sollten. Eine noch genauere Analyse ergibt ein Zeitprotokoll: Wählen Sie dazu eine typische Arbeitswoche und notieren Sie jede Tätigkeit mit Ihrer Dauer. Fassen Sie ähnliche Tätigkeiten zu Blöcken zusammen.