

Wo ist bloß die Zeit geblieben?

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie sich etwas für einen Tag vornehmen und sich am Abend wundern, wo denn „die Zeit geblieben ist“. Ein Zeitprotokoll kann da sehr hilfreich sein:

Schreiben Sie auf, was Sie an dem Tag genau gemacht haben.

Uhrzeit	Tätigkeit	zielführend (+) nicht zielführend (-)
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

1. Markieren Sie nun in der letzten Spalte, welche Tätigkeiten auch im Nachhinein Ihrer Meinung nach ihre Berechtigung haben (+) und welche Tätigkeiten sie als „Aufschieberitis“ einstufen (-).
2. Markieren Sie außerdem, was echte Erholungsphasen waren, also keine „Ausweichtätigkeiten“, die sie mit schlechtem Gewissen ausführten, weil sie eben „Ersatz Tätigkeiten“ sind.