

Arbeitsblatt 1

Hilfe, mir läuft die Zeit weg!

Fast jeder kennt das: Man nimmt sich fest vor, für die Prüfung zu lernen oder einen unangenehmen Auftrag zu erledigen. Kaum sitzt man am Schreibtisch, müssen zuerst E-Mails gecheckt und beantwortet werden. Danach braucht man unbedingt eine Tasse Kaffee. Wieder zurück, klingelt das Telefon. Das Gespräch dauert viel länger als nötig ... Am Ende eines unproduktiven Arbeitstags melden sich Frust und schlechtes Gewissen.

Kennen Sie Ihre persönlichen Zeitverschwender? Bitte denken Sie einmal darüber nach. Kreuzen Sie in der folgenden Tabelle Zutreffendes an und ergänzen Sie gegebenenfalls weitere Punkte.

Mir läuft die Zeit weg, ...	trifft zu	trifft nicht zu
1. weil ich mich von allem und jedem stören lasse		
2. weil ich mich gerne ablenken lasse		
3. weil ich nicht Nein sagen kann		
4. weil mir ein Plan und klare Ziele fehlen		
5. weil ich häufig Aufträge für andere erledige		
6. weil sich bei mir alles stapelt und ich ständig am Suchen bin		
7. weil ich erst etwas beende, wenn es perfekt ist		
8. weil ich unangenehme Aufgaben gerne vor mir herschiebe		
9. weil ich ständig telefoniere		
10. weil ich ständig online bin und viele E-Mails beantworten muss		
11. weil ich vieles gleichzeitig mache und dann auch mal etwas schief läuft		
12. weil ich vor dem Berg von Aufgaben gar nicht weiß, womit ich anfangen soll		
13. weil ich ständig unterbrochen und aus meiner Arbeit gerissen werde		
14. weil _____ _____ _____		
15. weil _____ _____ _____		