

Kurz-Inventur ZEIT

Ich arbeite zu viel.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Würde ich genug verdienen, ja, dann würde ich weniger arbeiten.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Von Zeitmanagement-Tools habe ich die Nase voll.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Mit der Familie oder Freunden habe ich schon länger nichts unternommen.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ideal wäre, etwa ein Drittel weniger pro Woche zu arbeiten.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Zeit für mich alleine zu haben – das wäre ein Traum!

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Eigentlich ist mir gerade alles zu viel.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Der Tag könnte gerne 2 x 24 Stunden haben.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Es nervt mich, dass ich alleine fürs Geldverdienen zuständig bin.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich trinke zu viel Alkohol.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Pausen zu machen fällt mir leicht.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

An manchen Tagen sehne ich mich schon morgens nach dem Feierabend.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Am liebsten hätte ich einen anderen Job.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Mit meiner Arbeitseinteilung komme ich gut zurecht.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich vergeude viel Zeit im Internet.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Urlaubspläne zu schmieden macht mir Spaß.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich kann gut einschätzen, wie viel Zeit ich brauche für meine Arbeiten.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich rauche zu viel.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Es kann passieren, dass ich über die Arbeit die Zeit vergesse.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich ärgere mich über mich selbst, dass Zeit ein Problem ist für mich.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Ich übernehme mich öfters.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Mehr und regelmäßige Bewegung täte mir gut.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Früher habe ich es besser hingekriegt, meine Zeit einzuteilen.

völlig falsch falsch neutral stimmt stimmt 100%

Noch zwei Fragen:

**Wollen Sie effektiver und produktiver werden
oder mehr Ruhe in Ihr Leben und Arbeiten zaubern?**

effektiver/produktiver werden ruhiger leben/arbeiten weder noch

**Würden Sie sich gerne von etwas befreien – also weniger tun –
oder wünschen Sie sich mehr Zeit, um mehr tun zu können?**

von etwas befreien mehr tun können weder noch

Bitte holen Sie sich jetzt zwei verschieden farbige Stifte oder Textmarker.
Legen Sie dann diese beiden Blätter zunächst ein paar Minuten zur Seite,
bevor Sie den nächsten Schritt gehen:

1. Unterstreichen Sie mit Stiftfarbe 1 jene Aussagen, die Sie mit „völlig falsch“ oder „stimmt 100%“ eingeschätzt haben.
2. Lesen Sie bitte die Statements noch einmal und unterstreichen Sie mit Stiftfarbe 2 jene Aussagen, die für Sie besondere Bedeutung haben – warum auch immer! Grübeln Sie nicht, vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl!
3. Schauen Sie im Anschluss, ob es Statements gibt, die zweifarbig markiert sind. Bitte schreiben Sie sich diese – plus Ihre Antworten auf die beiden Fragen – auf einen Zettel oder ein Kärtchen, handschriftlich, und tragen Sie das Ergebnis die nächsten zwei bis drei Wochen bei sich. In Ihrem Kalender, in der Tasche, in die Hülle Ihres Smartphones geklebt – Sie finden das für Sie Richtige.

Meine besten Wünsche für Sie!

Ihr

Robert Heeß