



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Systematische Zeitplanung

Entlarven Sie verborgene Zeitfresser und beenden Sie Ihre „Aufschieberitis“, um Ihre Zeit effektiv zu nutzen

Der innere Antrieb entsteht durch die Anforderungen, die wir an uns selbst haben und nach denen wir unbewusst handeln. Dadurch setzen wir uns selbst - und auch andere - häufig unter Druck.

Lernen Sie mit unserem Test Ihre inneren Antriebsfaktoren kennen und nutzen Sie dieses Wissen, um Ihren selbst auferlegten Druck in regulierte Bahnen zu bringen und auf den richtigen Level zu reduzieren.

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen zu Ihrem aktuellen Befinden, indem Sie mit Hilfe der Skala Ihre Bewertung eintragen. Vergeben sie folgende Punkte zur Einschätzungen Ihrer Situation:

- 1 Punkt = trifft überhaupt nicht zu
- 3 Punkte = trifft ein wenig zu
- 5 Punkte = trifft voll zu

Finden Sie heraus, was Sie antreibt und wie Sie sich zukünftig besser motivieren können!



Test zur systematischen Zeitplanung

Selbsteinschätzung meiner Zeitdiebe	Stimmt			
	fast immer	häufig	manchmal	fast nie
1. Das Telefon stört mich laufend. Die Gespräche sind meist unnötig lang.				
2. Durch die vielen Besucher von außen oder aus dem Haus komme ich oft nicht zu meiner eigentlichen Arbeit.				
3. Die Besprechungen dauern häufig viel zu lange, und oft ist das Ergebnis von Sitzungen für mich unbefriedigend.				
4. Große und oft unangenehme Aufgaben schiebe ich meistens vor mir her, oder ich habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu führen, da ich nie zur Ruhe komme (Aufschieberitis).				
5. Oft fehlen klare Prioritäten, und ich versuche, zu viele Aufgaben auf einmal zu erledigen. Ich mache zuviel Kleinkram und kann mich zu wenig auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren.				
6. Meine Zeitpläne und Fristen halte ich oft nur unter Termindruck ein, da immer etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt, oder weil ich mir zuviel vorgenommen habe.				
7. Ich habe zu viel Papierkram auf meinem Schreibtisch; Korrespondenz und Lesen brauchen zu viel Zeit. Die Übersicht und Ordnung auf meinem Schreibtisch ist nicht gerade vorbildhaft.				
8. Die Kommunikation mit anderen ist häufig mangelhaft. Der verspätete Austausch von Informationen, Missverständnisse oder gar Reibereien gehören bei uns zur Tagesordnung.				
9. Die Delegation von Aufgaben klappt nur selten richtig gut, und oft muss ich Dinge erledigen, die auch andere hätten tun können.				
10. Das Nein-Sagen fällt mir schwer, wenn andere etwas von mir wollen und ich eigentlich meine eigenen Arbeiten erledigen müsste.				
11. Eine klare Zielsetzung, sowohl beruflich wie privat, fehlt in meinem Lebenskonzept, d. h., oft vermag ich keinen Sinn in dem zu sehen, was ich so den ganzen Tag tue.				
12. Manchmal fehlt mir die notwendige Selbstdisziplin, um das, was ich mir vorgenommen habe, auch durchzuführen.				
Zählen Sie die Kreuze spaltenweise zusammen.				
	X 0	X 1	X 2	X 3
	= 0	+	+	+
	= _____ Punkte			

Quelle: SEIWERT, Lothar J., München 2004



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Auswertung

	0 – 17 Punkte Sie haben keine Zeitplanung und lassen sich von anderen treiben. Sie können weder sich noch andere richtig führen. Mit Zeitmanagement beginnt für Sie ein neues und erfolgreiches Leben.
	18 – 24 Punkte Sie versuchen, Ihre Zeit in den Griff zu bekommen, sind aber nicht konsequent genug, um damit auch Erfolg zu haben.
	25 – 30 Punkte Ihr Zeitmanagement ist gut – und kann noch besser werden.

Nun haben Sie Ihre verborgenen Zeitfresser aufgedeckt und wissen, welche Auslöser Ihrer Ihre Zeitplanung entgegenwirken. Nutzen Sie Ihr Wissen und planen Sie Ihre Zeit effektiv und strukturiert.

Der erste Erfolg hat Sie neugierig auf mehr gemacht?

Gerne helfen wir Ihnen dabei, Ihre persönliche Zeitplanung zu verbessern, Ihre Zeitfresser zu eliminieren und daraus Ihren ganz persönlichen, systematischen Zeitplan zu erstellen. So werden die zeitlichen Anforderungen des Privat- und Berufslebens für Sie zu Herausforderungen, denen Sie positiv gegenüberreten und die Sie bravourös meistern!

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zur systematischen Zeitplanung begleiten zu dürfen und unterstützen Sie gerne.

Ihr RGH-Consulting Team