

Reflexionsfragen zum Zeitmanagement



„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei“

-Georg Orwell-

Zeit ist kostbar. Zeit ist Geld. Zeit ist... ja, was ist Zeit eigentlich für mich? Oft erleben wir im Alltag, dass wir uns zu viele Aufgaben in einer zu kurzen Zeit vornehmen. Oder wir merken, dass uns Zeit fehlt für wichtige Dinge: das Buch zu lesen, das schon lange auf dem Nachttisch liegt, die alte Schulfreundin anzurufen oder einfach mal nichts zu tun. Dies kann auf Dauer frustrierend sein und zu Stress führen. Wir haben keinen Einfluss auf die Zeit, denn der Tag hat nun einmal 24 Stunden. Was wir aber tun können, ist unsere Haltung gegenüber der Zeit zu ändern, indem wir unser Verhalten und den Umgang mit unserer Zeit beobachten und durch eine Selbstanalyse ergründen. Nehmen Sie sich für die folgenden Fragen ca. 15 Minuten Zeit.



Was sind momentan meine größten Zeitfresser und Zeitdiebe?



Weiß ich, wie viel Zeit ich durch Störungen oder Ablenkungen verliere?



Analysiere ich regelmäßig, ob ich bestimmte Aufgaben aufschiebe? Warum schiebe ich diese Aufgaben auf? Kann ich ein Muster darin erkennen?



Benutze ich Hilfsmittel wie z.B. Checklisten, um mir meine Zeit besser aufzuteilen?



Angenommen ab morgen würden alle Aufgaben und Verpflichtungen, die ich in meinem Alltag habe, wegfallen: womit würde ich meine Zeit verbringen?



Was könnte ich ändern, um mehr Zeit zu haben für das, was mir wichtig ist?