

Mein persönliches Zeitmanagement

Meine A, B, C, und D Aufgaben

Schreiben Sie hier Ihre wichtigste A Aufgabe auf:

A Aufgabe:

Identifizieren Sie danach Ihre B, C und D Aufgaben:

B Aufgaben:

C Aufgaben:

D Aufgaben:

Was werde ich ab heute tun, um drei meiner Zeitdiebe zu fassen?

- 1) Identifizieren Sie ganz konkrete Situationen und Ihr Verhalten am Arbeitsplatz/oder bei Ihrer Haupttätigkeit, die Ihnen viel Zeit stehlen.
- 2) Überlegen Sie dann, was die äußeren Ursachen - aber auch die inneren Gründe für Ihr Verhalten sind. **Überprüfen Sie Ihre Leit- und Glaubenssätze!**
- 3) Welche konkreten, auf Ihre Situation bezogenen Lösungsideen fallen Ihnen ein, wie könnten konkrete Maßnahmen (**Ihre Handlungs- und Stressbewältigungskompetenzen**) dazu aussehen?

Zeitdiebe	Ursachen, Gründe	Maßnahmen, Lösungsideen
<i>☞</i>		
<i>☞</i>		
<i>☞</i>		