

## 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>		