

Analyse meiner Arbeitsgewohnheiten

Bitte vergleichen Sie Ihre eigene Situation mit den folgenden Aussagen.
Kreuzen Sie spontan, ohne lange nachzudenken, das Zutreffende an.

Arbeitsgewohnheiten	Die Aussage stimmt für mich ...zu.		
	oft	zum Teil	selten/nie
1. Ich neige dazu, unangenehme Arbeiten zu verschieben.			
2. Ich stürze mich sofort in eine Arbeit, ohne nach dem Wenn und Aber zu fragen.			
3. Ich bin an vielen Konferenzen beteiligt, die oft sehr lange dauern.			
4. Ich habe immer eine offene Tür für Besucher, Teilnehmer und Kollegen; dadurch werde ich oft bei meiner Arbeit unterbrochen.			
5. Oft unterbreche ich meine Arbeit selbst, um etwas Dringenderes anzupacken.			
6. Vorhandene Hilfsmittel (z. B. Diktiergerät, Telefon-Kurzwahl, EDV usw.) nutze ich wenig bis gar nicht.			
7. In meinen Terminkalender trage ich nur Verabredungen mit anderen ein, aber keine eigenen Arbeitsplanungstermine mit mir selbst.			
8. Ich will alles perfekt machen.			
9. Ich beginne zu erledigende Aufgaben erst kurz vor Terminende.			
10. Ich habe meinen Tag immer zu 100 % verplant, Unvorhergesehenes bringt mir Stress			
11. Ich versuche vieles auf einmal zu tun.			
12. Ich kann nicht nein sagen.			

Anzahl der Kreuze:			
---------------------------	--	--	--

Ich frage: Was kann ich bei mir positiv verändern?
Ideenliste

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	