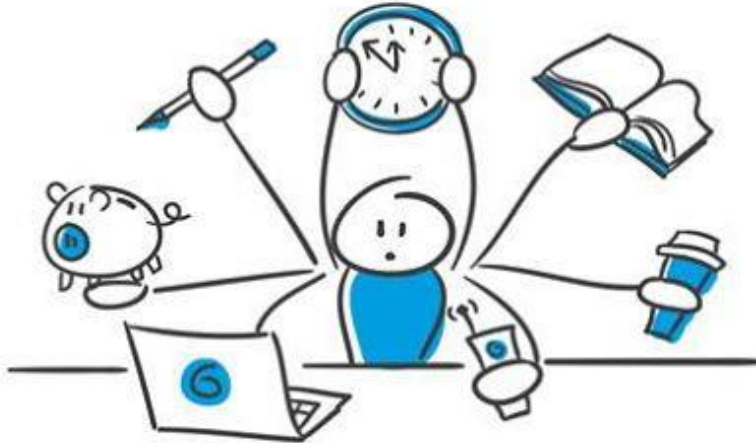




COACHMANUFAKTUR

Finden Sie Ihre Zeitfresser



Die wahren Zeitfresser verbergen sich oft in den kleinen Dingen des Alltags. Wenn Sie Lust haben, machen Sie folgende Übung. Gehen Sie die unten aufgelisteten Zeitfresser durch und überlegen sich, welche auch Ihnen immer mal wieder Zeit rauben.

Hier die 15 häufigsten Zeitfresser:

1. Keine Ziele und Prioritäten
2. Versuch viel auf einmal zu erledigen
3. Hast und Ungeduld
4. "Papierkram", Lesen und Korrespondenz
5. Persönliche Desorganisation z.B. überhäufeter Schreibtisch, schlechte Ablage
6. Unfähigkeit "Nein" zu sagen
7. Zu wenig Delegation
8. Unvollständige, unklare und verspätete Informationen
9. Telefonische Unterbrechungen, unangemeldete Besucher...
10. Mangelhafte Koordination / Teamwork
11. Fehlende Selbstdisziplin und Unentschlossenheit
12. Private Unterhaltung mit Kollegen
13. (Überflüssige) Besprechungen
14. Wartezeiten
15. Mails lesen, wenn sie eintreffen

Auswertung:

-> 5 oder weniger: Herzlichen Glückwunsch: Sie haben Ihre Zeit und Ihre Uhr gut im Griff!

-> 6-13: Sie können noch besser werden! Suchen Sie nach den Ursachen und Gründen Ihrer Zeitfresser. Schreiben Sie zu jedem Zeitfresser eine Massnahme auf und setzen 5 davon sofort um.

-> Mehr als 13: Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihren Zeitfressern und suchen Sie nach Ursachen. Notieren Sie alle Ihre Zeitfresser und schreiben Sie zu jedem mindestens eine Massnahme auf. Beginnen Sie noch heute mit den ersten 5 Massnahmen und nach einer Woche mit den nächsten 5 Massnahmen usw.

± +41 (0)79 698 09 07

E E.KOENIG@COACHMANUFAKTUR.CH
WWW.COACHMANUFAKTUR.CH