

Meine Zeitverschwender

Wer kennt das nicht - die Prüfungsphase kommt immer näher, doch statt zu lernen, putzen Sie Ihre Fenster, entmisten den Kleiderschrank oder helfen einer/einem Freund:in dabei, Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand zu bringen. Und am Ende haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie doch nicht gelernt haben. Damit sind Sie nicht alleine, nur die "Zeitfresser" unterscheiden sich individuell. Wenn Sie Ihre persönlichen "Zeitverschwender" kennen, können Sie diese auch besser kontrollieren und im besten Fall sogar ganz abstellen.

Schauen Sie sich die folgende Tabelle an und kreuzen Sie Zutreffendes an. Gerne können Sie auch weitere Aspekte ergänzen.

Mir läuft die Zeit weg, weil…	trifft zu	trifft nicht zu
ich mich gerne ablenken lasse.		
ich nicht gut "Nein" sagen kann.		
ich mich von allem und jedem stören lasse.		
mir ein Plan und klare Ziele fehlen.		
ich oft Dinge für andere erledige.		
ich eine Aufgabe erst beende, wenn sie perfekt ist.		
sich bei mir alles stapelt und ich ständig etwas suche.		
ich unangenehme Aufgaben gerne vor mir herschiebe.		
ich ständig telefoniere oder Nachrichten schreibe.		
ich ständig online bin.		
ich vieles gleichzeitig mache und dann auch mal was nicht klappt.		
ich gar nicht so genau weiß, wo und wie ich am besten anfangen soll.		
ich ständig bei meiner Arbeit unterbrochen werde.		