



## Regeln für ein erfolgreiches Zeitmanagement

### Ein Selbstcheck zur Standortbestimmung

**Hand aufs Herz....** Bei welchen "Zeitsünden" werden Sie von Zeit zu Zeit schwach?

Die nachfolgenden Fragen ermöglichen Ihnen, Ihr persönliches "Zeitverhalten" zu beurteilen und Verbesserungsmöglichkeiten zu entdecken.

Bitte nehmen Sie folgende Bewertung vor, wenn Sie die aufgeführten Fragen beantworten :

häufig (1) manchmal (2) fast nie (3) stimmt fast immer (0)

#### Punktzahl eintragen:

- Überall unbedingt dabei sein wollen
- Alle Fakten umfassend wissen wollen
- Alle Probleme sofort aufgreifen wollen
- Anderen alles recht machen wollen
- Alles spontan und sofort tun wollen
- Alles schnell noch nebenbei erledigen wollen
- Jederzeit für alle ansprechbar sein wollen
- Alle Unterlagen gleichzeitig parat haben wollen
- Alles Unwichtige selbst bearbeiten wollen
- Alle Ablenkungen dankbar aufgreifen
- Das Telefon stört mich laufend mit zumeist unnötig langen Gesprächen.
- Besprechungen dauern häufig zu lange und die Ergebnisse sind oft unbefriedigend.
- Große, zeitintensive Aufgaben schiebe ich meistens vor mir her, oder ich habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu führen.
- Oft fehlen klare Prioritäten, und ich versuche zu viele Aufgaben auf einmal zu erledigen.
- Ich befasse mich mit zuviel Kleinkram und kann mich zuwenig auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren.
- Meine Zeitpläne und Fristen halte ich oft nur unter Termindruck ein, da immer etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt oder ich mir zu viel vorgenommen habe.
- Das Nein Sagen fällt mir schwer, wenn andere von mir etwas wollen und ich eigentlich meine Aufgaben erledigen müsste.  
Eine klare Zielsetzung fehlt in meinen Arbeitsabläufen; oft vermisste ich den eigentlichen Sinn meiner Tätigkeiten.
- Die Kommunikation mit anderen ist häufig mangelhaft. Der verspätete Austausch von

Informationen und daraus resultierende Mißverständnisse kommen bei mir häufig vor.  
Meine Gesamtpunktzahl beträgt: \_\_\_\_\_

### **Auswertung:**

#### **0 - 25 Punkte**

Sie haben keine Zeitplanung und lassen sich von anderen treiben. Sie können weder sich noch andere führen. Nutzen Sie das Beratungs-, Informations- und Weiterbildungsangebot des Landessportbundes NRW, um das zu ändern.

#### **26 - 35 Punkte**

Sie versuchen, Ihr Zeitmanagement in den Griff zu bekommen, sind aber noch nicht konsequent genug, um damit nachhaltig Erfolg zu haben. Nutzen Sie das Beratungs-, Informations- und Weiterbildungsangebot des Landessportbundes NRW, um Ihr Zeitmanagement zu optimieren.

#### **36 - 45 Punkte**

Ihr Zeitmanagement ist gut! Wir empfehlen Ihnen durch gezielte Weiterbildung, Ihr Zeitmanagement zu optimieren.

#### **46 - 54 Punkte**

Ihr Zeitmanagement ist vorbildlich! Lassen Sie andere von Ihren Erfahrungen profitieren, und geben Sie Ihr Wissen weiter. Wir empfehlen Ihnen, Kontakt mit dem Landessportbund NRW aufzunehmen, um über einen möglichen Einsatz als Referent zu sprechen.