

## Kritische Fragen zum Umgang mit Zeit

- Will ich überhaupt Zeit haben? Bin ich bereit, Zeit als mein Gut oder als unser Gut zu behandeln?
- Muss ich immer dabei sein? Was würde passieren ohne mich? Kann ich mich nicht informieren lassen, gezielt nachfragen, Vertrauen schenken?
- Bin ich effizient und effektiv? Tue ich die Dinge nicht nur richtig, sondern tue ich auch die richtigen Dinge? Was ist denn eigentlich wirklich wichtig?
- Tue ich Dinge, die eigentlich andere Menschen tun sollten? Wenn ja, warum tue ich das?
- Was würde ich vermissen, wenn ich etwas nicht mehr täte?
- Kann ich auch "Nein" sagen? Was hindert mich daran? (Bei Bedarf üben Sie es vielleicht einmal unter einer Decke, im Wald, oder schreiben "NEIN" gross auf einen Zettel und hängen diesen auf.)
- Habe ich meine Arbeit richtig organisiert? Ist Unvorhergesehenes eingeplant?
- Denke ich genügend nach, bevor ich handle? Oder beeile ich mich? (Sich beeilen ist eine der grössten Zeitverschwendungen.)
- Lasse ich mich leicht unterbrechen? Wehre ich mich gegen Unterbrechungen (z.B. mit Sprechstunden)?
- Fange ich am Anfang an und höre am Ende auf? Oder mittendrin? Oder wieder von vorne?
- Schiebe ich Dinge immer wieder auf? Was spricht dagegen, etwas einfach zu tun?
- Habe ich zu viel "Kleinkram" am Hals? Wer halst mir denn was auf? Kann ich dagegen etwas tun?
- Sind meine Gespräche und Sitzungen effektiv und effizient? (Vorbereitung, Zielsetzung, Lösungssuche, Entscheidung, Realisierungsplanung)
- Habe ich Übersicht über meine Aufgaben und Probleme?
- Erlebe ich Probleme häufig als "Krisen"?
- Mache ich "Auslegeordnungen" und bearbeite eine Sache nach der anderen?
- Liebe ich Ordnung? Gerade im richtigen Masse? Zu viel? Zu wenig?
- Will ich perfekte Arbeit machen? Ist "gut genug" nicht manchmal auch ausreichend?
- Was will ich jetzt unternehmen, um meinen Umgang mit der Zeit zu verbessern?