Aufgaben analysieren

Womit beschäftigen Sie sich eigentlich den ganzen Tag? Welche Arbeiten nehmen wie viel Zeit in Anspruch? Diese Fragen präzise beantworten zu können ist Voraussetzung dafür, dass Sie Ihre Zeit besser in den Griff bekommen und Zeit sparen können – Zeit, die Sie sicher gut gebrauchen können.

Ihre Zeitplanung beginnt mit den Aufgaben, die Sie erledigen müssen.

BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Aufgaben und Tätigkeiten?
- Wie bestimmen Sie die Zeit, die Sie zur freien Gestaltung zur Verfügung haben?
- Welchen Nutzen erbringt Ihnen ein Zeitprotokoll?

Haben Sie schon einmal eine Aufgabenanalyse vorgenommen?

Wenn ja: Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Keywords

Begründung | Fixtermine | Prioritäten | Tätigkeit Zeitdauer | Zeitprotokoll

Bestimmen Sie Ihre Zeit

Wie oft sagen Sie am Tag *Ich habe keine Zeit?* Dabei ist die Aussage eigentlich unsinnig.

Warum ist die Aussage unsinnig?

Sie haben natürlich Zeit, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Die Frage ist vielmehr, wie Sie mit Ihrer Zeit umgehen, ob Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren, ob Sie wirklich effizient arbeiten und noch genügend Zeit für Mußestunden bleibt.

Vermeiden Sie solche Aussagen wie *Ich habe keine Zeit*. Der Satz hat negative Auswirkungen, vor allem auf Sie selbst:

- Sagen Sie den Satz zu jemand anderem, so wirft er garantiert Folgefragen auf. Wann hast Du denn Zeit? oder Wann passt es Ihnen denn? Die Folge: Sie müssen immer wieder neue Termine setzen und dann vielleicht wieder verschieben. So bekommen Sie häufig ungewollt noch mehr zu tun.
- Im privaten Bereich wird oft nachgehakt: *Warum nicht? Ist dir das nicht auch wichtig?*

Viele Menschen, die ständig keine Zeit haben, genießen dies insgeheim. Denn wer viel zu tun hat, immer erreichbar ist und überall mitmischt, fühlt sich wichtig.

Sagen Sie dieses *Ich habe keine Zeit* oder *Ich habe einfach nie Zeit* häufig zu sich selbst, so stellen Sie sich damit eine Falle: Sie reden sich ein, dass Sie nicht über Ihre Zeit entscheiden. Sie bekommen das Gefühl, dass Ihre Zeiteinteilung von anderen vorgegeben ist. Sie fühlen sich fremdbestimmt. Sie möchten eigentlich anders mit Ihrer Zeit umgehen, aber das geht nicht.

Sie signalisieren damit, dass Sie nicht selbstbestimmt handeln, Ihre Prioritäten nicht richtig setzen und vielleicht auch nicht NEIN sagen können.