babette näser
DIE ONLINE AKADEMIE

Analyse meiner Arbeitsgewohnheiten

Bitte vergleichen Sie Ihre eigene Situation mit den folgenden Aussagen.
Kreuzen Sie spontan an, ohne lange nachzudenken, das Zutreffende an.

	Die Aussagen stimmen für mich …			
	Oft / meistens	Zum Teil/ hie und da	Selten / nie	ändern
Ich versuche, vieles auf einmal zu tun.	◉	○	○	☐
Ich stürze mich sofort in eine Arbeit, ohne lange nach dem „wenn“ und „aber“ zu fragen.	○	◉	○	☐
Ich lasse mich von meinem Telefon / den Sozialen Medien ablenken	○	◉	○	☐
Ich habe immer eine offene Tür für Besucher; dadurch werde ich oft bei meiner Arbeit unterbrochen.	○	◉	○	☐
Oft unterbreche ich meine Arbeit selbst, um etwas Dringenderes anzupacken.	○	◉	○	☐
In meinen Terminkalender trage ich nur Verabredungen mit anderen ein (keine eigene Arbeitsplanung/Termine mit mir selbst).	○	○	○	☐
Ich will alles perfekt machen.	○	○	○	☐
Ich beginne zu erledigende Aufgaben erst kurz vor dem Ablieferungstermin.	○	○	○	☐
Ich habe meinen Tag immer zu 100% verplant, Unvorhergesehenes bringt mich in Stress.	○	○	○	☐
Große, d.h. zeitintensive und daher oft unangenehme Aufgaben schiebe ich meistens vor mir her oder ich habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu führen.	○	○	○	☐
Ich kann nicht nein sagen, wenn andere etwas von mir wollen.	○	○	○	☐
Manchmal fehlt mir die notwendige Selbstdisziplin, um das, was ich mir vorgenommen habe, auch durchzuführen	○	○	○	☐
Eine klare Zielsetzung, sowohl beruflich wie privat, fehlt in meinem Lebenskonzept. D.h. oft vermag ich keinen Sinn in dem sehen, was ich so den ganzen Tag tue	○	○	○	☐

Fragen Sie sich: Was kann ich bei mir positiv verändern?
Markieren Sie die Punkte, die sie positiv verändern wollen.