

Test: Wie gut ist Ihr Zeitmanagement?

	Frage	Stimmt genau	Stimmt meistens	Stimmt kaum	Stimmt nicht
1.	Ich mache mir stets Gedanken, wo ich Zeit einsparen kann	1	2	3	4
2.	Ich halte mich an eine strenge Tagesroutine und lasse mich davon nicht ablenken	4	3	2	1
3.	Ich erstelle Monats-, Wochen- und Tagespläne	1	2	3	4
4.	Ich erledige meine Arbeit am liebsten selbst	4	3	2	1
5.	Ich bin perfektionistisch veranlagt	4	3	2	1
6.	Ich erreiche immer alles, was ich mir vornehme	1	2	3	4
7.	Oft erledige ich mehrere Arbeiten gleichzeitig	4	3	2	1
8.	Ich kann schlecht 'nein' sagen	4	3	2	1
9.	Vor lauter Aufgaben weiss ich manchmal nicht, mit welcher ich beginnen soll	4	3	2	1
10.	Ich kann gut Arbeiten delegieren	1	2	3	4
11.	Ich überlege mir täglich, welche Aufgaben ich delegieren kann	1	2	3	4
12.	Mein Privatleben kommt zu kurz	4	3	2	1
13.	Ich lege mir schriftlich Ziele	1	2	3	4
14.	Ich vergebe Prioritäten für die zu erledigenden Aufgaben	1	2	3	4
15.	Ich bringe eine angefangene Arbeit möglichst rasch zu Ende	1	2	3	4

0-20 Punkte Sie gehen optimal mit Ihrer Zeit um! Sie konzentrieren sich auf das Wesentliche und gehen planvoll und effektiv an die gestellten Aufgaben. Somit haben Sie eine gute Grundlage, um erfolgreich zu sein und eine hohe Leistung zu erzielen. Sie verlieren auch an turbulenten Tagen nicht den Überblick und behalten Ihre Ziele im Auge.

21-40 Punkte Eine Zeitplanung ist bei Ihnen zwar ansatzweise vorhanden, dennoch ist Sie nicht konsequent genug. Das Kennenlernen neuer Methoden und deren Umsetzung in der Praxis können Ihnen deutliche Zeitvorteile und eine Entlastung bringen. Dabei ist es wichtig, das System zu finden, welches Ihnen am meisten liegt.

41-60 Punkte Auf Zeitnot und eine geballte Ladung an Aufgaben, die im Grunde alle gleichzeitig erledigt werden müssten, reagieren Sie eher uneffektiv. Sie fühlen sich oft überfordert, so dass Sie sich resigniert zurückziehen unter dem Motto „Ich schaffe das eh alles nicht!“ Dabei plagt Sie manchmal ein schlechtes Gewissen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie unter Stress oder Burnout leiden, ist bei Ihnen sehr hoch. Ihnen bringen Zeitmanagement-Methoden sicherlich einen großen Nutzen und bei deren konsequenten Anwendung können Sie eine wesentliche Steigerung Ihrer Lebensqualität erfahren.

Nach: https://www.zeitblueten.com/wp-content/uploads/zbl_zeitmanagement_test.pdf