



Zeitmanagement

		Stimmt genau	Stimmt meistens	Stimmt kaum	Stimmt nicht
	Ich muss oft länger arbeiten, um wichtige Tages-/ Wochenaufgaben rechtzeitig abzuschließen.	1	2	3	4
	Ich verschaffe mir regelmäßig einen Überblick über die anstehenden Aufgaben.	4	3	2	1
	Zu erledigende Aufgaben dauern häufig länger, als ich erwartet habe.	1	2	3	4
	Gerade im Home Office bin ich vielen Ablenkungen ausgesetzt.	1	2	3	4
	Aufgrund meines hohen Arbeitspensums komme ich meist gestresst auf die Arbeit.	1	2	3	4
	Dringende aber nicht so wichtige Aufgaben erledige ich immer selbst.	1	2	3	4
	Ich beginne meinen Tag stets mit den wichtigsten Aufgaben.	4	3	2	1
	Ich erstelle mir Monats-, Wochen- und Tagespläne.	4	3	2	1
	Mir kommt in der Arbeit oft etwas dazwischen.	1	2	3	4
	Ich erreiche alles, was ich mir vornehme.	4	3	2	1
	Telefonate, die mir unangenehm sind, schiebe ich auf.	1	2	3	4
	Ich kann gut Arbeiten delegieren.	4	3	2	1
	Manchmal glaube ich, nicht alle anfallenden Arbeiten zu schaffen.	1	2	3	4
	Ich kann meine Zeit gut einteilen.	4	3	2	1
	Wenn ein Kollege / eine Kollegin mir eine Aufgabe gibt, erledige ich diese immer sofort.	1	2	3	4

	Ich bringe eine angefangene Arbeit möglichst rasch zu Ende.	4	3	2	1
	Ich prüfe Aufgaben auch darin, ob sie jemand anderes für mich erledigen kann.	4	3	2	1
	Oft erledige ich mehrere Arbeiten gleichzeitig.	1	2	3	4
	Vor lauter Aufgaben weiß ich nicht, mit welcher ich beginnen soll.	1	2	3	4
	Ich erledige oft Arbeiten, die ich für den Vortag geplant hatte.	1	2	3	4
	Ich neige dazu, lästige Arbeiten aufzuschieben.	1	2	3	4
	Wenn ich fokussiert arbeiten möchte, schalte ich alle Zeitdiebe aus.	4	3	2	1
	Ich kann den Zeitaufwand für meine Arbeiten gut abschätzen.	4	3	2	1
	Ich lasse mir zu oft gegen meinen Willen von anderen Arbeiten aufbürden.	1	2	3	4
	Ich komme oft in Stress, wenn ich mehrere Aufgaben vor mir habe.	1	2	3	4
	Ich vergebe Prioritäten für die zu erledigenden Aufgaben.	4	3	2	1
	Mir fällt es schwer mich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.	1	2	3	4
	Ich kenne mein zeitliches Leistungshoch und erledige wichtige Aufgaben in diesem Zeitraum.	4	3	2	1

Punktzahl gesamt: _____

Punktzahl grün: _____

Punktzahl blau: _____

Punktzahl gelb: _____