

Wie die Zeit verrinnt

Kennen Sie Tage, an denen Sie abends nicht mehr wissen, wo die Zeit nur geblieben ist?

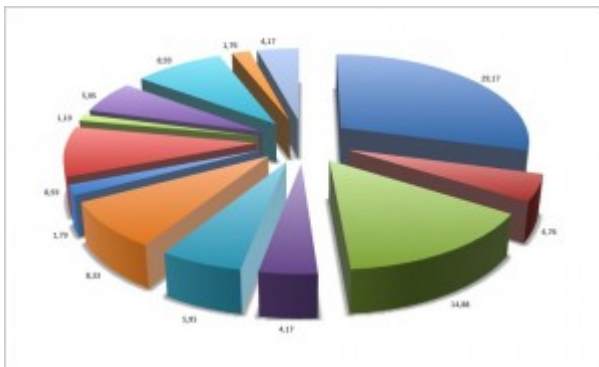
Sie waren ständig beschäftigt, haben aber den Eindruck, nichts so richtig geschafft zu haben?

Manchmal frage ich mich nach einer Woche, welche von meinen Vorhaben ich eigentlich umgesetzt habe. Es gibt Zeiten, in denen ich zwar viel mache, jedoch kaum etwas davon sichtbar ist. Vor allem bei Aufräumarbeiten und Recherchetätigkeiten vergeht sehr viel Zeit.

Jeden Freitag übertrage ich nicht erledigte Aufgaben auf die nächste Wochenseite. Mit der Zeit kann ich immer genauer abschätzen, was sich in einer Woche realistisch bearbeiten lässt. So kommt es mittlerweile nur mehr sehr selten vor, dass ich unerledigte Punkte über lange Zeit mitziehe.

Haben Sie schon einmal Ihre Wochenzeit bildlich dargestellt? Hier finden Sie ein Beispiel dafür:

Ich habe eine typische Woche genommen und die 168 Stunden aufgeteilt. Auf der rechten Seite sind die knapp 30% Schlaf, ca. 5% Fahrtzeiten und ca. 15% Arbeitszeit sichtbar. Damit ist die Hälfte der Woche bereits gefüllt. Was bleibt da noch?



Jede Menge, wenn ich das Diagramm so anschau. Das sind die Zeiten für Sport, Körperpflege, kochen/essen, Entspannung, lesen, spazieren, soziale Kontakte, TV, einkaufen. Und

natürlich habe ich einen Zeitpuffer – hier ganz oben sichtbar – von 7 Stunden eingeplant.

Nun habe ich eine gute Übersicht und kann gegensteuern, wenn ich für etwas mehr Zeit brauche. Viel Zeit kann ich vor allem bei TV/Internet und lesen einsparen.

Ich nutze dieses Modell gerne im Coaching. So wird sichtbar, wo die Zeit verrinnt und wo Sparpotenzial vorhanden ist. Da entscheidet jede Person sehr unterschiedlich, welche Punkte unbedingt notwendig sind und welche etwas gekürzt werden können.

Manchmal geht es auch darum, sich nicht zu verzetteln, sondern einzelne Punkte zusammenzufassen und dadurch Zeitbögen zu schaffen.

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Wochenzeit?

Schlagen Sie doch gleich einmal Ihren Kalender auf und schauen Sie, wie und wo Sie Ihre Zeit verbringen.