

# Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

## Coaching-Karte Nr. 1

Um Ihre persönliche Entwicklung im Zeit-, Selbst- und Stressmanagement im Verlauf des Kurses messen zu können, ist es im ersten Schritt sinnvoll, die aktuelle Situation schriftlich festzuhalten. Ihre Coaching-Frage zur Ist-Situation: Was sind Ihre größten Zeitdiebe? Kreuzen Sie spontan das Kästchen an, das auf Ihre aktuelle Situation zutrifft.

	Trifft immer zu	Trifft häufig zu	Trifft selten zu	Trifft nie zu
1. Ich erhalte jeden Tag eine Flut an E-Mails, die sich bei mir stapeln und die ich öfter öffne, ohne sie wirklich zu bearbeiten.				
2. Ich führe zu lange Telefonate und nehmen an zu vielen Meetings teil.				
3. Ich schiebe unangenehme und wichtige Aufgaben vor mir her und frage mich, wie ich das alles schaffen soll.				
4. Ich schaffe wichtige Aufgaben nur auf den letzten Drücker oder kann Termine nicht halten, obwohl ich intensiv arbeite.				
5. Ich verliere den Überblick über meine reichlichen Aufgaben und weiß nicht, womit ich anfangen soll.				
6. Ich fühle mich wegen der vielen Aufgaben und Termine gehetzt.				
7. Ich sehe auf meinem Schreibtisch und auf meiner Festplatte nicht mehr richtig durch, weil es oft chaotisch zugeht.				
8. Ich kann oft zu Hause nicht mehr richtig abschalten und befürchte, etwas vergessen zu haben.				
Addieren Sie die Kreuzchen pro Spalte	= _____	= _____	= _____	= _____
Multiplizieren Sie die addierte Summe	mal 0	mal 1	mal 2	mal 3
Ergibt pro Spalte in Summe	= 0	+ _____	+ _____	+ _____
<b>SUMME der vier Spalten</b>	<b>= _____ Punkte</b>			

### Auswertung:

#### 0 – 11 Punkte:

Ihre Zeitplanung ist noch stark ausbaufähig: Sie haben ein großes Potenzial in Sachen Ziele und Prioritäten setzen sowie selbstbestimmtes und strukturiertes Arbeiten.

#### 12 – 16 Punkte:

Sie sind sich der Bedeutung eines effektiven Zeit- und Selbstmanagements bewusst, setzen Ihr Wissen allerdings noch ohne die nötige Entschlossenheit in die Tat um.

#### 17 – 24 Punkte:

Sie setzen bereits gezielt Zeit- und Selbstmanagementtechniken ein und können sich mit diesem Kurs den Feinschliff für konsequentes Umsetzen Ihres Wissens geben.