

## Selbsttest „Welche Zeitdiebe bestehlen mich?“

Mit dem Begriff „Zeitdieb“ meine ich persönliche Eigenschaften beziehungsweise Charakterzüge gemeint, die dir Zeit stehlen und so zu Stress führen. Ein konkretes Beispiel: Es ist nicht der unangemeldete Besucher, der uns stresst, sondern es ist unser Unvermögen, auf den Eindringling zuzugehen und ihm freundlich zu sagen, dass er gerade stört. „Abwehrschwäche“ heißt also der wahre Zeitdieb und nicht „Besucher“.

Im Folgenden habe ich eine Checkliste erstellt, mit der du dich selbst prüfen kannst. Welche der genannten Eigenschaften treffen auf mich zu? Inwieweit tragen sie dazu bei, Stress bei mir zu verursachen? Bin ich bereit, an diesen Eigenschaften zu arbeiten, um mein Stressniveau zu senken? Mit welchen Gegenmitteln kann ich die negativen Auswirkungen dieser Charakterzüge eindämmen?

Bitte trage in der rechten Spalte ein, inwieweit der jeweilige Zeitdieb auf dich zutrifft:

0 = überhaupt nicht

1 = selten

2 = hin und wieder

3 = öfters

4 = sehr oft

5 = immer

Zeitdieb	Punktzahl
Abwehrschwäche: Kann ich schlecht „Nein“ sagen?	
Aktionismus: Verzettele ich mich mit zu vielen Projekten? Handle ich oft, ohne nachzudenken? Kenne ich meine privaten und beruflichen Ziele? Arbeite ich Aufgaben nach ihrer Priorität ab? Habe ich klare Pläne?	
Empathielosigkeit: Gelingt es mir nur unzureichend zu verstehen, was andere möchten? Wie gut kann ich mich in andere hineinversetzen?	
Geschwätzigkeit: Bin ich neugierig? Beteilige ich mich an Gerüchten?	
Gier: Bin ich vielleicht zu ambitioniert beziehungsweise zu „karrieregeil“? Will ich immer mehr? Besitze ich die Fähigkeit, zufrieden sein zu können?	
Hobbyismus: Widme ich den Aufgaben, die mir Spaß machen oder liegen, mehr Zeit als den wirklich wichtigen Dingen? Vernachlässige ich drängende To-dos zugunsten von „Lustaufgaben“?	
Ideenlosigkeit: Tue ich mir schwer, kreativ zu sein? Benötige ich viel zu lange, um Lösungen zu finden?	

# PROFDAEFLER

Kritiklosigkeit: Akzeptiere ich alles, was mir aufgetragen wird? Hinterfrage ich die Dinge, die ich erledigen soll? Versuche ich, den Sinn beziehungsweise das eigentliche Ziel meiner Tätigkeiten zu ermitteln?	
Misstrauen: Überprüfe ich alles lieber zweimal? Bin ich eventuell kontrollwütig? Kann ich anderen vertrauen?	
Neugierde: Interessiere ich mich über die Maßen für Dinge, die eigentlich nicht zu meinem Aufgabenbereich gehören? Zwingt mich meine Neugierde dazu, in den E-Mail-Posteingang zu schauen, sobald es geklingelt hat?	
Panik: Bin ich leicht aus der Ruhe zu bringen? Beunruhigen mich schon kleinste Abweichungen? Fällt es mir schwer, in Ausnahmesituationen einen kühlen Kopf zu bewahren?	
Pedanterie: Bin ich übertrieben ordentlich? Werde ich nervös, wenn nicht alles genau so angeordnet ist, wie ich es mir vorstelle?	
Perfektionismus: Muss bei mir stets alles 100 Prozent korrekt sein? Verbringe ich mehr Zeit mit der Erledigung von Aufgaben als nötig wäre, nur damit alles bis ins kleinste Detail richtig ist?	
Pessimismus: Sehe ich das Glas immer als halb leer an? Vermute ich in allem und jedem stets das Schlechte? Bedrücken mich viele verschiedene Themen?	
Pflichtgefühl: Mache ich erst dann Feierabend, wenn auch wirklich alle Aufgaben erledigt sind, auch wenn ich total erschöpft bin? Nehme ich neue Aufgaben selbst dann an, wenn ich schon mehr als ausgelastet bin?	
Prokrastination: Verschiebe ich Aufgaben gern auf den nächsten Tag? Warte ich mit der Erledigung von Arbeiten bis zum letztmöglichen Termin?	
Rechthaberei: Fällt es mir schwer, die Meinung anderer anzuerkennen? Stecke ich viel Energie hinein, andere zu überzeugen, dass ich recht habe?	
Sammelwut: Muss ich alles aufheben, was ich erhalte – egal, ob Kataloge, E-Mails oder Werbegeschenke? Fällt es mir schwer, mich von alten, nicht mehr benötigten Dingen und Unterlagen zu trennen?	
Selbstüberschätzung: Mute ich mir oft mehr zu, als ich tatsächlich leisten kann? Fällt es mir schwer, den Aufwand zur Erledigung einer Aufgabe realistisch einzuschätzen?	
Überheblichkeit: Bin ich davon überzeugt, dass andere weniger leistungsfähig oder kompetent sind als ich? Werte ich die Tätigkeiten anderer oft ab?	
Unfreundlichkeit: Wie würden mich meine Kollegen, Mitarbeiter und Vorgesetzten bezeichnen: als umgänglichen oder als schroffen Menschen? Welche Grundeinstellung habe ich anderen gegenüber?	
Unordentlichkeit: Suche ich oft nach Dingen? Räume ich meinen Arbeitsplatz erst dann auf, wenn ich überhaupt keinen Platz mehr finde?	
Zwanghaftigkeit: Befürchte ich regelmäßig, Aufgaben nicht korrekt ausgeführt zu haben? Muss ich bestimmte Gedanken/Situationen immer wieder durchdenken? Führe ich manche Handlungen aus, obwohl ich das gar nicht will?	