

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

## Selbsttest „Welche Zeitdiebe bestehlen mich?“

Mit dem Begriff „Zeitdieb“ meine ich persönliche Eigenschaften beziehungsweise Charakterzüge, 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
<b>Abwehrschwäche:</b> Ich kann schlecht „Nein“ sagen. Ich tue mir schwer damit, Bitten von anderen abzulehnen.	
<b>Aktionismus:</b> Ich verzettele mich mit zu vielen Projekten. Ich handle oft, ohne nachzudenken. Ich habe keine privaten und beruflichen Ziele. Ich arbeite Aufgaben nicht nach ihrer Priorität ab.	
<b>Empathielosigkeit:</b> Mir fällt es schwer zu verstehen, was andere möchten. Ich kann mich nicht gut in andere hineinversetzen.	
<b>Geschwätzigkeit:</b> Ich bin neugierig. Ich beteilige mich gern an Gerüchten.	
<b>Gier:</b> Ich bin sehr ambitioniert. Ich will immer mehr. Ich besitze nicht die Fähigkeit, zufrieden sein zu können.	
<b>Hobbyismus:</b> Ich widme den Aufgaben, die mir Spaß machen oder liegen, mehr Zeit als den wirklich wichtigen Dingen. Ich vernachlässige drängende To-dos zugunsten von „Lustaufgaben“.	
<b>Ideenlosigkeit:</b> Ich tue mir schwer damit, kreativ zu sein. Ich benötige viel zu lange, um innovative Lösungen zu finden. Ich habe wenig Fantasie.	
<b>Kritiklosigkeit:</b> Ich akzeptiere alles, was mir aufgetragen wird. Ich hinterfrage die Dinge, die ich erledigen soll, nicht. Ich versuche nicht, den Sinn beziehungsweise das eigentliche Ziel meiner Tätigkeiten zu ermitteln.	
<b>Misstrauen:</b> Ich überprüfe alles lieber zweimal. Ich bin kontrollwütig. Ich kann anderen nur schwer vertrauen.	

# TEAM POSITIV

<b>Neugierde:</b> Ich interessiere mich über die Maßen für Dinge, die eigentlich nicht zu meinem Aufgabenbereich gehören. Meine Neugierde „zwingt“ mich z. B. dazu, in den E-Mail-Posteingang zu schauen, sobald es geklingelt hat.	
<b>Panik:</b> Ich bin leicht aus der Ruhe zu bringen. Schon kleinste Abweichungen beunruhigen mich. Mir fällt es schwer, in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.	
<b>Pedanterie:</b> Ich bin übertrieben ordentlich. Ich werde leicht nervös, wenn nicht alles genau so weggeräumt/angeordnet ist, wie ich es mir vorstelle.	
<b>Perfektionismus:</b> Bei mir muss stets alles 100 Prozent korrekt sein. Ich verbringe oft mehr Zeit mit der Erledigung von Aufgaben als nötig wäre, nur damit alles bis ins kleinste Detail richtig ist.	
<b>Pessimismus:</b> Ich sehe das Glas immer als halb leer an. Ich vermute in allem und jedem stets das Schlechte. Mich bedrücken sehr viele verschiedene Themen. Ich mache mir häufig Sorgen.	
<b>Pflichtgefühl:</b> Ich mache erst dann Feierabend, wenn auch wirklich alle Aufgaben erledigt sind, auch wenn ich total erschöpft bin. Ich nehme neue Aufgaben selbst dann an, wenn ich schon mehr als ausgelastet bin.	
<b>Prokrastination:</b> Ich verschiebe Aufgaben gern auf den nächsten Tag. Ich warte mit der Erledigung von Arbeiten bis zum letztmöglichen Termin.	
<b>Rechthaberei:</b> Mir fällt es schwer, die Meinung anderer anzuerkennen. Ich verwende viel Zeit und Energie darauf, andere zu überzeugen, dass ich recht habe.	
<b>Sammelwut:</b> Ich muss alles aufheben, was ich erhalte – egal, ob Kataloge, E-Mails oder Werbegeschenke. Mir fällt es schwer, mich von alten, nicht mehr benötigten Dingen und Unterlagen zu trennen.	
<b>Selbstüberschätzung:</b> Ich mute mir oft mehr zu, als ich tatsächlich leisten kann. Mir fällt es schwer, den Aufwand zur Erledigung einer Aufgabe realistisch einzuschätzen.	
<b>Überheblichkeit:</b> Ich bin davon überzeugt, dass andere weniger leistungsfähig oder kompetent sind als ich. Ich werte die Tätigkeiten anderer oft ab.	
<b>Unfreundlichkeit:</b> Meine KollegInnen, MitarbeiterInnen und Vorgesetzten bezeichnen mich als eher unumgänglichen oder schroffen Menschen. Mir fällt es schwer, anderen gegenüber freundlich zu sein.	
<b>Unordentlichkeit:</b> Ich suche oft nach Dingen. Meinen Arbeitsplatz räume ich erst dann auf, wenn ich überhaupt keinen Platz mehr finde.	
<b>Zwanghaftigkeit:</b> Ich befürchte oft, Aufgaben nicht korrekt ausgeführt zu haben. Bestimmte Gedanken/Situationen muss ich immer wieder durchdenken. Manche Handlungen führe ich aus, obwohl ich das gar nicht will.	