

Checkliste Zeitdiebe

Für viele Menschen ist der Faktor Zeit ein großer Stressor. Sie sind in der heutigen, schnellebigen und leistungsorientierten Gesellschaft unter Stress. Ist man über einen längeren Zeitraum dieser negativen Stressbelastung ausgesetzt, kann sich das auch auf das eigene Körpergewicht niederschlagen, denn Stress verursacht mitunter Übergewicht.

Gehe die folgende Liste der Zeitdiebe durch und kreuze an, was für Dich in Deinem Leben zutrifft. Kreise dann die fünf Zeitdiebe ein, die dir am meisten Zeit rauben.

Zeitdiebe	Trifft zu
Kein Ziel / Unklares Ziel	
Unentschlossenheit	
Zuviel auf einmal machen wollen (Überforderung)	
Fehlende Übersicht über anstehende Aufgaben	
Schlechte oder keine Tagesplanung	
Unordnung	
Konzentration auf „falsche“ Aufgaben	
Mein Smartphone (Telefongespräche, WhatsApp, Messenger)	
Hohe Internetaktivität (Social Media wie z.B. Facebook und Co., Surfen usw.)	
Spielereien mit Technik / Probleme mit Technik	
Unkonzentriertheit / Tagträumen / Gedankenversunken sein	
Über Probleme grübeln	
Keine Prioritäten	
Suche nach Dingen (Notizen, Adressen, Formulare, Rechnungen usw.)	
Jedem gerecht werden wollen	
Wichtiges vor mir herschieben (Aufschieberitis)	
Aufgaben nicht zu Ende führen / mangelndes Durchhaltevermögen	
Ablenkung mit Fernsehen	
Sich in etwas verbeißen	
Ungeduld	
Müdigkeit	
Perfektionismus	
Übertriebene Hilfsbereitschaft (Unfähig NEIN zu sagen)	
Diskussionen und Streit in der Partnerschaft	
Unerledigter Papierkram	
Kontrollwahn	
Bestimmte Personen	
Langeweile	

In den freigebliebenen Feldern kannst Du gerne noch Deine individuellen Zeitdiebe eintragen, die in der Liste nicht aufgeführt sind.

Mache dir Deine schlimmsten Zeitdiebe so oft es geht bewusst und finde dazu Deine Lösung.