



Checkliste zum Thema:

**Deinen ZeitDIEBEN
auf der Spur**



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



Einleitung

Was habe ich heute gemacht? Wo ist heute die Zeit geblieben? Ich war den ganzen Tag aktiv und habe trotzdem wenig geschafft. Meinen Zielen komme ich auch nicht näher.

Ich muss mir mal über meine Zeitdiebe intensiv Gedanken machen, um sie abstellen zu können.

Diese Checkliste hilft mir dabei:

Smartphone, Computer und Internet

Thema	ja	nein
Checke ich meine E-Mails öfter als 3 Mal am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schalte ich beim konzentrierten Arbeiten die automatische E-Mailanzeige aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bündle ich meinen E-Mail-Versand auf max. 3 Versand-Termine täglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringen mich meine E-Mail-Gewohnheiten meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich bei meinem Smartphone die akustische Benachrichtigung eingeschaltet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Checke ich mein Smartphone öfter als 3 Mal am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringt mich dieses Smartphone-Checken meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich öfter als 3 Mal täglich im Internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringt mich Verweilen im Internet meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich öfter als 3 Mal täglich in sozialen Medien (Instagram, Facebook, WhatsApp)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringt mich die Zeit, die ich in soziale Medien investiere, meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich länger als 15 Minuten Smalltalk am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringt mich dieser Smalltalk meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telefoniere ich öfter als 3 Mal am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komme ich beim Telefonieren rasch auf den Punkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schalte ich beim konzentrierten Arbeiten bei meinem Telefon die Mobilbox ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stelle ich beim konzentrierten Arbeiten mein Telefon lautlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringen mich meine Telefongewohnheiten meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ablenkung

Thema	ja	nein
Habe ich täglich unangemeldete Besucher (Kollegen, Freunde, Mitarbeiter...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biete ich solchen Besuchern einen anderen Zeitpunkt für einen Termin an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biete ich unangemeldeten Besuchern ein Zeitlimit für den Besuch an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biete ich solchen Besuchern an, zu einem anderen Zeitpunkt zu ihnen zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringt mich mein Umgang mit unangemeldeten Besuchern meinem Ziel näher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur



chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur

Kommunikation

Thema	ja	nein
Kommuniziere ich kurz, bündig und verständlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achte ich dabei auf die Körpersprache meines Gesprächspartners?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich dabei erkennen, ob er mich verstanden oder nicht verstanden hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bitte ich um kurze Wiederholung beim Gefühl, nicht verstanden worden zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsumfeld

Thema	ja	nein
Habe ich oft Chaos in meinem Arbeitsumfeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muss ich deswegen immer wieder Zeit aufwenden, um etwas zu suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsweise und Motivation

Thema	ja	nein
Setze ich meine Ziele immer klar und deutlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schaffe ich es, diszipliniert meinen Zielen nachzugehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plane ich regelmäßig meinen Tag am Vorabend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehme ich mir bei dieser Planung nur soviel vor, wie ich auch schaffen kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich immer eine gute Übersicht über meine Aktivitäten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ändere ich oft spontan meine Prioritäten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treibt mich bei meiner Arbeit oft Hast und Ungeduld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übermannst mich oft die Aufschieberitis oder nehme ich auch unangenehmes in Angriff?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich in meinen Entscheidungen mehrheitlich entschlossen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starte ich mehr motiviert als unmotiviert in meine Arbeitstage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besitze ich die Fähigkeit, auch „nein“ sagen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonstiges

Thema	ja	nein
Ich will alles perfekt machen und brauche deshalb länger zum Starten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will immer alles wissen und brauche deshalb länger zum Starten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



Denken und reden allein ist zu wenig

Um deinen Zeitdieben an die Wäsche zu gehen, musst du auch ins Handeln kommen. Aus diesem Grund habe ich dieser Checkliste eine Handlungsaufforderung hinzugefügt.

Also Red' nicht immer nur darüber. Tu es einfach!

Ich bekomme oft Feedbacks mit folgendem Inhalt:

Lieber Guido,

ich lese regelmäßig deine Beiträge. Ich kann deinen Tipps und Empfehlungen viel abgewinnen. Viele deiner Tipps und Empfehlungen kenne ich schon. Und trotzdem setze ich sie nicht um. Ich weiß nicht, wie ich das ändern soll.

Hast du auch dafür den einen oder anderen Tipp für mich?

Danke und liebe Grüße

[Name]

Es nützt nichts, viele Informationen zu sammeln und sie auf irgendeiner Festplatte in Vergessenheit geraten zu lassen. Verbesserung erreichst du nur durch das TUN - die **UMSETZUNG!**

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Umsetzung nicht die leichteste Übung ist. Und trotzdem war ich persönlich (fast) immer Umsetzungs**MEISTER** :-)

Mein WAH-System

Ich habe mir nach solchen Feedbacks immer wieder darüber Gedanken gemacht, wie man am besten meine Tipps umsetzen kann. Daraus entwickelte ich mein **WAH-System**, das sich aus folgenden drei Teilen zusammensetzt:

W wie Wiederholung

A wie Anleitung

H wie Handlungsaufforderung

W steht für Wiederholung

Womit kann man gelesenes am besten wiederholen und sich darüber Gedanken machen? Gut kombiniert. Natürlich mit Checklisten. Daher kommt auch mein Slogan:

„Mit Checklisten erfolgreich(er) arbeiten!“

A steht für Anleitung

Du liest gerade in dieser Anleitung, die dir helfen soll, schneller in die Gänge zu kommen und erfolgreich(er) durchzustarten. Diese Anleitung setzt sich nach der Erklärung meines WAH-Systems unten weiter fort und wird noch einiges an Aha-Erlebnisse für dich bringen.



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



H steht für Handlungsaufforderung

Einer meiner Mentoren sagte einmal: „Handeln kommt von HAND und nicht von MUND!“ Seit damals begleitet mich dieser Spruch privat wie beruflich. Ich bin dadurch ein handelnder Mensch geworden, anstatt nur von der Handlung zu sprechen.

Und wenn du bis hierher gelesen hast, dann bedeutet das jetzt für dich, dass ich hiermit versuche, dich ins Handeln zu bringen. Nur lesen allein bringt gar nichts!

Starte also noch heute mit dem TUN, um damit erfolgreich(er) zu werden!

Die Checkliste ist der Anfang zum Start. Sie bringt dich dazu, dich aktiv ins Thema hineinzudenken. Es hilft dir nicht, wenn du nur so über das Thema hinwegliest. Auch wenn es schon mehr sein würde, als viele deiner Kollegen tun. Allein damit verbessert sich bei dir nichts.

Wenn du jedoch den Beitrag aufmerksam liest, darüber nachdenkst, mit deiner Situation vergleichst, die Checkliste bearbeitest und nach der Handlungsaufforderung handelst, dann regst du in dir diverse Verbesserungsprozesse an, die dich schlussendlich erfolgreich(er) machen werden.

Du wirst durch das aktive Mitmachen nicht nur etwas dazu lernen, sondern diverse Verbesserungen auch auf der Gefühlsebene zu spüren bekommen. Es wird dich dabei immer mehr motivieren, bestehendes Verhalten zu verbessern und Neues zu lernen.

Der deutsche Kinderbuchautor und Lyriker Erich Kästner schrieb 1950 in einem Epigramm mit dem Titel Moral: „*Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es*“. Es liegt mir sehr viel daran, dass du erfolgreich(er) wirst. Das geht nur, wenn DU MITMACHST. Nur dann kann sich dein Leben zum (noch) besseren ändern.

Bitte TU' es einfach und hör auf damit, es irgendwann tun zu wollen.

Verbesserung bewirken folgende zwei Schritte:

Schritt 1: Bewusst werden

Schritt 2: Umsetzen.

Schritt 1: Bewusst werden

Das Bewusst werden erreichst du mit dem Lesen des Beitrages und dem abarbeiten der Checkliste. Wenn's nötig ist, dann auch mehrmaligem Lesen und abarbeiten. Zum Bewusstwerden kreierte ich die diversen Checklisten. Sie sollen durch meine Fragestellung zum Nachdenken anregen. Durch das Nachdenken kommen Erkenntnisse, die dir den weiteren Weg zu deinem Erfolg zeigen sollen.

Ich unterstütze dich dabei. Dafür schreibe ich wöchentlich meine Beiträge mit meinem Know-how und meinen Erfahrungen, die so wie sie mir, auch dir Erfolg bringen sollen. Auch meine negativen Erfahrungen finden darin Platz, um dir ähnliche negative Erfahrungen zu ersparen.



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



Schritt 2: Umsetzen

Umsetzen kannst jedoch NUR DU. Wenn du dabei nicht mitmachst, bleibt alles nur graue Theorie und deine Situation so, wie sie ist. Du gibst ihr keine Chance, sich zu verbessern.

Gehe bei deiner Umsetzung in kleinen Schritten vor. Fang mit dem Wichtigsten an. Und bedenke dabei, dass du nicht von heute auf morgen dein Leben ändern kannst. Mach's in kleinen Schritten.

Starte klein und gehe einen Schritt nach dem anderen. Jeder erfolgreiche Schritt wird dich dazu motivieren, weiterzumachen. Auch wenn dir die Schritte zu langsam erscheinen, führen sie dich zum Ziel. Dieses gehört natürlich konkret formuliert. Wohin willst du? Was soll besser werden?

Über Ziele setzen habe ich schon einiges geschrieben. Der aktuellste Artikel dazu ist [Ziele - wer gut zielt, trifft besser](#). In dem Beitrag kannst du dir auch ein [Arbeitsblatt zum Finden deiner Ziele in den Rollen deines Lebens](#) und eine umfangreiche [SMARTe Zielsetzungs-Checkliste](#), die dir die Umsetzung erleichtert, herunterladen.

Ins TUN zu kommen ist nicht leicht. Du brauchst dazu Überwindung. Der erste Schritt muss getan werden. Überhaupt, wo wir alle Gewohnheitstiere sind.

Du hast jedoch schon bis hierher gelesen. DAZU gratuliere ich DIR!

Und trotzdem ist neues ungewohnt und beschwerlicher als gewohntes. Doch warte. Sagte nicht angeblich **Albert Einstein** einmal: „Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten?“ Ich glaube nicht dass du wahnsinnig bist :-)

Ich kenne viele, die Probleme mit der Umsetzung haben. Im Grunde genommen ist es menschlich. Jede große Sache beginnt mit dem ersten Schritt. Auch kleine Schritte führen dich zum Ziel. Belohne dich, wenn du deine Zwischenziele erreicht hast. Verurteile dich nicht für Fehler oder Rückschläge. Mit jedem deiner Rückschläge hast du die Chance, weiter zu wachsen und stärker zu werden.

Du glaubst mir nicht?

Wenn du mir nicht glaubst oder skeptisch bist, dann wundert es mich, dass du bis hierher gelesen hast. Vielleicht glaubst du sogar, dass meine Empfehlungen und Tipps zwar gut gemeint aber nicht umsetzbar sind. Ich möchte dich jedoch erfolgreich(er) machen und um dich ins Handeln zu bringen - nur damit kannst du erfolgreich(er) werden - fordere ich dich hiermit heraus:

Denke für dich, dass alles was ich sage und schreibe, ein Experiment ist. Es ist ein Experiment und du darfst überprüfen, ob es zutrifft oder nicht zutrifft. Du kannst mich vielleicht sogar überführen und mir beweisen, dass das, was ich sage oder schreibe, nicht zutrifft.

Nimm bitte diese Herausforderung an.

Ich freue mich, wenn du mir per E-Mail guido.peternell@inline.at Feedback dazu gibst. Schreib mir, ob durch die Umsetzung sich deine Ergebnisse verbessert haben oder nicht. Mach bitte bei diesem Experiment mit. Ich freu mich auf jede Antwort. Danke!



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



Handlungsaufforderung / **TUN**

Welche Erkenntnisse habe ich bei den Themen Smartphone, Computer und Internet gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:
4)	Warum:
5)	Warum:

Welche Erkenntnisse habe ich beim Thema Ablenkung gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:

Welche Erkenntnisse habe ich beim Thema Kommunikation gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:
4)	Warum:



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur



chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur

Welche Erkenntnisse habe ich beim Thema Arbeitsumfeld gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:

Welche Erkenntnisse habe ich bei den Themen Arbeitsweise und Motivation gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:
4)	Warum:
5)	Warum:

Welche Erkenntnisse habe ich beim Thema Sonstiges gewonnen?

1)	Warum:
2)	Warum:
3)	Warum:
4)	Warum:
5)	Warum:



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur



chk1_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur

Konkrete Maßnahmen / Weitere Schritte

Was werde ich in den Bereichen Smartphone, Computer & Internet konkret verbessern?	Bis wann?
--	-----------

Was werde ich im Bereich Ablenkung konkret verbessern?	Bis wann?
--	-----------

Was werde ich im Bereich Kommunikation konkret verbessern?	Bis wann?
--	-----------



Checkliste: Deinen Zeitdieben auf der Spur

chkl_GP_Deinen_Zeitdieben_auf_der_Spur



Was werde ich im Bereich Arbeitsumfeld konkret verbessern? Bis wann?

Was werde ich in den Bereichen Arbeitsweise & Motivation konkret verbessern? Bis wann?

Was werde ich im Bereich Sonstiges konkret verbessern? Bis wann?
