



## **Analyse der eigenen Arbeitstechnik**

a) Welche Aufgaben schiebe ich oft auf?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

b) Welche Faktoren in meinem Arbeitsbereich beeinträchtigen mein Arbeitsergebnis und meine Arbeitszufriedenheit?

(z.B. fehlende Hilfsmittel, häufiger Mehrzeit-Aufwand, zu viel Routine, Zeiteinteilung liegt zum Teil bei anderen, Störfaktoren von außen, zu lange Gespräche/Meetings, geringe Delegationsmöglichkeiten, ständige Unterbrechungen, Informationslücken usw.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

c) Welche persönlichen Faktoren beeinträchtigen mein(e) Arbeitsergebnis/-zufriedenheit?

(z.B. zu wenig Zeitbewusstsein, Resignation, zu hohe Präzision, zu hohe Anforderungen an die Qualität der Arbeit, Verzettelung - Falscheinschätzung der Prioritäten, zu geringe Nutzung von Hilfsmitteln, zu geringes Vertrauen in meine Arbeit, falsche Zeiteinteilung, Bequemlichkeit, Trägheit, Einflüsse von außen, Krankheit, negatives Denken usw.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

d) Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich gerne:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_