



Übung 1: Meine Tätigkeitsanalyse

⇒ Ziel: Übersicht erhalten über alle Tätigkeiten Deines Tages. Diese Übung ist die Grundlage, damit Du Deinen Alltag mithilfe der ABC Methode und des Zeitdiebe Erfassens stressfreier planen kannst.

Anleitung:

1. *Du hast im Modul drei bereits eine ähnliche Analyse gemacht. Wenn Du magst, kannst Du den Bereich: „Meine Tätigkeit und Dauer“ auch aus der Übung 1: „Womit verbringe ich meine Zeit?“ aus Modul 3 übertragen.*

Du kannst auch eine neue Analyse machen. Ganz, wie Du magst. Dazu füllst Du die Übung an einem typischen Tag Deines Alltags aus.

Zum Beispiel kannst Du sie Dir in die Tasche stecken und den ganzen Tag über direkt notieren, wenn Du eine Tätigkeit wechselst. Wenn das nicht möglich ist, kannst Du die Übung auch rückblickend am Abend machen.

- ✓ Notiere die Tätigkeit: Was hast Du genau gemacht? (z.B. E-Mails gelesen)
- ✓ Notiere die Dauer: Von wann bis wann hast Du eine Tätigkeit gemacht? (z.B. 08.00 - 08.15 Uhr)
- ✓ Die anderen beiden Spalten lässt Du zunächst noch frei. Du brauchst sie erst später.
Wann, erfährst Du im entsprechenden Abschnitt in den Kursunterlagen.



Anschließend geht es im Kapitel 2 weiter.



Übung 1: Meine Tätigkeitsanalyse

Meine Tätigkeit	Dauer	ABC-Analyse	Analyse der Zeitdiebe	
			Ja 	Nein 