

Michael Draksal

# Zeitmanagement



## WORKSHEET

**ZEITFRESSER, ZEITVAMPIRE, ENERGIERÄUBER  
IDENTIFIZIEREN**

zum Hörbuch Zeitmanagement – Werde Zeitmillionär



# Wo genau bleibt eigentlich Deine Zeit?

## Identifiziere Deine Zeitfresser!

Ob Du Deine Zeitfresser dann eliminiert, kannst Du in einem zweiten Schritt entscheiden. Denn nicht alles, was „sinnlos“ ist, ist „schlecht“, Stichwort „Pausen zur Ablenkung“. Es geht um Bewusstheit darüber, wo Deine Zeit bleibt, nach dem Motto „Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung“.

### 1.) Handynutzung

Für die Handynutzung gibt es ja inzwischen gute Tracking-Apps, was Du so alles mit Deinem Smartphone anstellst. Schau da wirklich mal drauf. Falls Du eine spezielle App hierfür probieren möchtest, versuche die App RealizD: <https://apps.apple.com/de/app/realizd-screen-time-tracker/id1041249752/?platform=iphone>

**Erkenntnis – wofür setzt Du Deine Zeit ein?**

---

---

---

### 2.) TV, YouTube, Netflix

Wann und wie oft schaust Du fern? Aufgabe ist, das mal über einen Tag zu dokumentieren. Eigentlich müsstest Du das über eine Woche dokumentieren, aber ich weiß, dass diese Aufgabe ziemlich aufwendig ist. Kompromiss: Einen Tag lang Deinen Medienkonsum dokumentieren, okay?

**Erkenntnis – wofür setzt Du Deine Zeit ein?**

---

---

---

### 3.) E-Mails

Dieser Punkt kann für einige ein großer Zeitfresser sein, ich weiß das aus eigener Erfahrung. Zum Thema E-Mails kann man ganze Seminare veranstalten! Mir geht es hier in diesem ersten Schritt darum, dass Du Dir erstmal bewusst wirst, wie Dein E-Mail-Verhalten aussieht. Wie oft checkst Du Deine E-Mails? Hast Du eine Ordner-Struktur? Wie viel Zeit geht für die E-Mail-Kommunikation drauf?

**Erkenntnis – wofür setzt Du Deine Zeit ein?**

---

---

---

### 4.) Tagesablauf, Routinen

Welche täglichen Routinen machst Du? Haushalt, Postgang, E-Mails checken, Einkauf, ... Und wie viel Zeit kosten diesen Routinen?

**Erkenntnis – wofür setzt Du Deine Zeit ein?**

---

---

---

### 5.) Sonstiges

Gibt es noch weitere Menschen oder Tätigkeiten, die Deine Zeit brauchen?

**Erkenntnis – wofür setzt Du Deine Zeit ein?**

---

---

---

