

## Businesswarnzeichen

Selbsttest am: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Diese Auffälligkeiten könnten erste Warnzeichen sein, dass du dich in deinem Business überforderst. Falls du viele Übereinstimmungen feststellst, ist es vielleicht an der Zeit, dass du dir über dein Selbstmanagement einmal intensiv Gedanken machst und/oder qualifizierte Unterstützung suchst.

- Perfektionismus, nie zufrieden mit dem Ergebnis, nie mit einer Arbeit fertig werden
- Aufgabenstau und Probleme, die To-Dos übersichtlich zu verwalten
- Gleichzeitiges Bearbeiten von mehreren Aufgaben
- Aufschieben der wichtigen oder problematischen Aufgaben
- Ständiger Zeitdruck, keine Zeit, Aufgaben und Besprechungen vor- und nachzubearbeiten
- Keine Freiräume im Kalender für Unerwartetes
- Ständiges Ändern der Organisations-, Zeit- und Selbstmanagementsysteme
- Das Führen von Doppelstrukturen, wie z. B. mehrere Kalender und Aufgabenlisten
- Konzentriertes Arbeiten fällt schwer, ständiges Abgelenktsein
- Probleme beim Delegieren von Arbeiten und ständiges Kontrollbedürfnis
- Zwang sich zu beweisen, Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Problem Nein zu sagen und den Wunsch, es ständig allen recht machen zu wollen
- Zeitdruck mit immer kürzeren Pausenzeiten
- ständige Erreichbarkeit und immer längere Arbeitszeiten
- Vernachlässigung der persönlichen und privaten Bedürfnissen
- Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen, schlechtes Betriebsklima
- Angst um den Arbeitsplatz, unklare Vorgaben und Erfolgskriterien
- Probleme beim Erkennen von Werten, Visionen und Zielen und dadurch fehlende Prioritätensetzungen (Erkennen, was tatsächlich wichtig ist)
- Keine schriftliche Planung der privaten und persönlichen Ziele mit Termin

Meine Gedanken und Vorsätze: \_\_\_\_\_

---

---

---