

Die 7 Wege zur Effektivität

Stephen R. Covey

Wir verbringen unsere Zeit im Grunde mit vier verschiedenen Aufgabentypen. Das zeigt die unten abgedruckte »Zeitmanagement-Matrix«, in der Aktivitäten als »dringend« oder »nicht dringend«, »wichtig« oder »nicht wichtig« definiert werden. Lassen Sie uns einmal nachsehen, in welchem Quadranten Sie den größten Teil Ihrer Zeit verbringen!

ZEITMANAGEMENT-MATRIX		
	DRINGEND	NICHT DRINGEND
WICHTIG	I TÄTIGKEITEN: <ul style="list-style-type: none"> • Krisen • Dringliche Probleme • Projekte mit anstehendem Abgabetermin 	II TÄTIGKEITEN: <ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung, PK-Tätigkeiten • Beziehungsarbeit • Neue Möglichkeiten ausloten • Planung, Erholung
NICHT WICHTIG	III TÄTIGKEITEN: <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechungen, einige Anrufe • Manche Post, einige Berichte • Einige Meetings • Unmittelbare, dringliche Angelegenheiten • Beliebige Tätigkeiten 	IV TÄTIGKEITEN: <ul style="list-style-type: none"> • Triviales, Geschäftigkeiten • Manche Post • Einige Anrufe • Zeitverschwender • Angenehme Tätigkeiten

Die Zeitmanagement-Matrix: Schnell-Check

Dieses Tool hilft Ihnen, ganz schnell abzuschätzen, wie viel Prozent Ihrer Zeit und Energie Sie in den einzelnen Quadranten der Zeitmanagement-Matrix verbringen. Kreisen Sie bei den acht Punkten auf der nächsten Seite jeweils Ihre Antwort ein.

FRAGEN	TRIFFT ABSOLUT NICHT ZU	TRIFFT NICHT ZU	TRIFFT SELTEN ZU	TRIFFT ÖFTER ZU	TRIFFT MEISTENS ZU	TRIFFT IMMER ZU
1. Ich verbringe den Großteil meiner Zeit mit wichtigen Aktivitäten, die sofort erledigt werden müssen – etwa mit Krisen, dringlichen Problemen oder Projekten, deren Abgabetermin kurz bevorsteht.	1	2	3	4	5	6
2. Ich habe das Gefühl, dass ich ständig den Feuerlöscher schwinge und Krisenmanagement betreibe.	1	2	3	4	5	6
3. Ich glaube, dass ich viel Zeit verschwende.	1	2	3	4	5	6
4. Ich wende einen großen Teil meiner Zeit für Aktivitäten auf, die nicht wichtig für meine Topprioritäten sind, aber meine sofortige Aufmerksamkeit erfordern – etwa unnötige Unterbrechungen oder unwichtige Meetings, Anrufe und E-Mails.	1	2	3	4	5	6
5. Ich brauche viel Zeit für Dinge, die wichtig, aber nicht dringend sind – etwa Planung, Vorbereitung, Vorbeugung, Beziehungsarbeit und Selbst-Erneuerung.	1	2	3	4	5	6
6. Ich verbringe viel Zeit mit absolut unwichtigen Beschäftigungen – allen voran fernsehen, E-Mails und Internet oder Computerspiele.	1	2	3	4	5	6
7. Ich habe meine Zeit gut im Griff – dank sorgfältiger Vorbereitung und Planung.	1	2	3	4	5	6
8. Ich beschäftige mich ständig mit Dingen, die zwar für andere wichtig sind, aber nicht für mich.	1	2	3	4	5	6

Auswertung

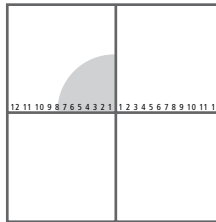
1. Kreisen Sie bei den acht Fragen auf der vorigen Seite jeweils die Zahl ein, die zu Ihrer Antwort gehört.
2. Ermitteln Sie Ihre Ergebnisse für die einzelnen Quadranten, indem Sie Ihre Punkte für die entsprechenden Antworten zusammenzählen.
3. Schraffieren Sie in den einzelnen Quadranten die Bereiche, die Ihrem Gesamtwert entsprechen.

Beispiel:

Frage: 1 = 2

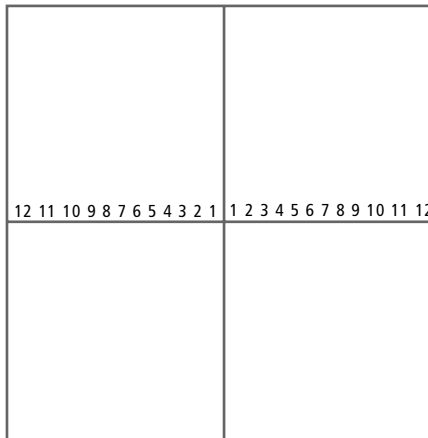
Frage: 2 = 4

Total = 6



Frage: 1 = ___
Frage: 2 = ___
Gesamtwert= ___

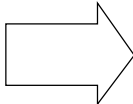
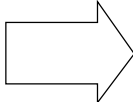
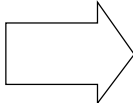
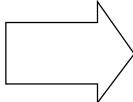
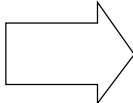
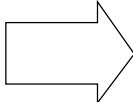
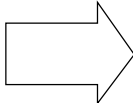
Frage: 5 = ___
Frage: 7 = ___
Gesamtwert= ___



Frage: 4 = ___
Frage: 8 = ___
Gesamtwert= ___

Frage: 3 = ___
Frage: 6 = ___
Gesamtwert= ___

Wirklich effektive Menschen managen in Wirklichkeit gar nicht ihre Zeit, sondern sich selbst. Allerdings wirbelt der größte Teil der Welt in Quadrant I herum, reagiert auf dringende Dinge und befasst sich mit einer Krise nach der anderen. Ganz anders sieht es dagegen bei den Menschen aus, die ihre Zeit überwiegend in Quadrant II verbringen. Sie führen ein ausgewogenes, ruhiges und geordnetes Leben, weil sie

Das Wochenarbeitsblatt		Woche vom	Sonntag	Montag
Rollen	Ziele	Prioritäten diese Woche	Prioritäten heute	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>		Verabredungen/Verpflichtungen	
			8	8
			9	9
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>		10	10
			11	11
			12	12
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>		13	13
			14	14
			15	15
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>		16	16
			17	17
			18	18
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 30px;"> </div>		19	19
			20	20
			Abend	Abend
Die Säge schärfen				
Physisch _____				
Mental _____				
Spirituell _____				
Sozial/Emotional _____				

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Prioritäten heute				
Verabredungen/Verpflichtungen				
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
13	13	13	13	13
14	14	14	14	14
15	15	15	15	15
16	16	16	16	16
17	17	17	17	17
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
Abend	Abend	Abend	Abend	Abend