

Arbeitsblatt für „Meine Zeitorganisation“

	ja	nein
Unterscheide ich bewusst und regelmäßig zwischen wichtigen, dringenden und weniger dringenden Angelegenheiten und Erledigungen?		
Kann ich auch einmal „nein“ sagen, wenn andere etwas von mir wollen?		
Schaffe ich es den eigenen Interessen gegenüber den Interessen meiner Kinder/meiner Familie einen für mich befriedigenden Platz einzuräumen?		
Sage ich meist sofort zu, wenn andere etwas von mir wollen?		
Plane ich schriftlich, sodass ich realistische Vorstellungen von meinem täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Zeitbudget entwickeln kann?		
Delegiere ich Familienarbeiten an meinen Partner, an die Kinder an andere Personen?		
Kenne ich die Zeiten, zu denen ich am besten arbeiten kann und nütze ich sie für meine wichtigsten Aktivitäten?		
Führe ich eine Liste, auf der ich alles notiere, was zu erledigen ist, damit ich unbelastet an meine aktuellen Tätigkeiten herangehen kann?		
Kann ich auch einmal großzügig zu mir selbst sein und meinen Anspruch auf Perfektion herunterschrauben?		
Setze ich mir für Aufgaben, die mir unangenehm sind, vernünftige Fristen?		
Nehme ich mir nicht mehr vor, als ich tatsächlich erledigen kann?		
Auswertung: Anzahl _____ Ja, Anzahl _____ Nein		