

Innere und äußere Zeiträuber

Im Alltag begegnen wir immer wieder Umständen, die uns Zeit kosten. Einige davon sind äußeren Rahmenbedingungen geschuldet und wir haben als Individuum oftmals nur wenig Einfluss darauf, diese zu ändern. Dazu gibt es die inneren Zeiträuber. Hier können wir eher ansetzen. Dies mag schwieriger sein, wird sich langfristig aber lohnen, etwas mehr Entspannung in den Alltag zu bringen.

Innere Zeiträuber

- Keine Ziele und Prioritäten
- schlechte Arbeitsorganisation
- zu viel Organisation
- übertriebene Kontrolle
- Perfektionismus
- Hast, Ungeduld
- zu lange Vorbereitung
- Multitasking
- Aufschieben

Äußere Zeiträuber

- Ungenügende Arbeitsplatzbeschreibung
- Bürokratie
- mangelnder oder kein Entscheidungsspielraum
- unklare Zuständigkeiten
- fehlende Zu- und Zusammenarbeit
- unnötige Wartezeiten
- mangelnder Infofluss