

Checkliste

Fremdbestimmung: Schnelltest

Listen Sie die einzelnen Tätigkeiten eines üblichen Arbeitstages auf. Vergeben Sie pro Tätigkeit die untenstehenden Punkte. Wenn Sie die Summe der Punkte durch die maximal mögliche Punktzahl dividieren und das Ergebnis mal 100 rechnen, erhalten Sie den Selbstbestimmungsgrad (siehe Beispiel unten). Je mehr Tätigkeiten Sie notieren und je länger die Zeitspanne ist, desto aussagekräftiger ist die Aussage. Je kleiner ihr Selbstbestimmungsgrad ist, desto mehr Entscheide werden durch andere Personen getroffen.

1 Punkt = vollkommen fremdbestimmt

2 Punkte = oft fremdbestimmt

3 Punkte = mittelmässig fremdbestimmt

4 Punkte = oft selbstbestimmt

5 Punkte = vollkommen selbstbestimmt

Nr.	Tätigkeit	1	2	3	4	5
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Total					

Beispiel:

Kundenportfolio zusammenstellen	3
Meeting mit Kunden	3
Backoffice-Bearbeitung des Meetings	5
<u>Teammeeting</u>	<u>1</u>
Summe	12

Summe der Punkte: $3 + 3 + 5 + 1 = 12$

Maximal mögliche Punktzahl: $4 \times 5 = 20$

Selbstbestimmungsgrad: $(12 / 20) \times 100 = 60\%$

Checkliste

Fremdbestimmung: Zeit-Tagebuch

Möchten Sie während einer Woche eine strukturierte Analyse durchführen, in der Sie auf Basis kurzer Zeiteinheiten (5, 10, 15 oder 30 Minuten; je kleinere Zeitintervalle, desto besser) den Anteil zwischen selbst- und fremdbestimmter Zeit erheben, so führen Sie mit der Excel-Liste www.versus-kompakt.ch ein genaues Tagebuch.

Wichtig dabei ist, dass Sie die Liste parallel zu Ihrem Tagesablauf führen und dass Sie nicht Ihre Tätigkeiten am Abend oder am Folgetag zu rekonstruieren versuchen. Für jeden Tag Ihrer Testwoche führen Sie eine entsprechende Liste, die wie folgt aussieht:

Zeit-, Tätigkeits-, Sitzungsanalyse Wochentag: _____ Datum: _____

Zeit	Tätigkeit Was tue ich wirklich? Ist-Analyse werturteilen laufend nachführen. Anlässe/Gesprächspartner nennen. Jede Störung mit einem kennzeichnen. S = Sitzung	Priorität (siehe unten)	Störungen	Selbst- bestimmte Zeit (SBZ) Min.	Fremd- bestimmte Zeit (FBZ) Min.	Sitzungen	Kommentar: War Tätigkeit nötig/delegierbar? Ausführung zweckmässig? Verbesserungsmöglichkeiten in Ideenliste übertragen.
0600-0630							
0630-0700							
0700-0730							
0730-0800							
0800-0830							
0830-0900							
0900-0930							
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630							
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
ab 1800							
Summen:							

Auswertung: Zeit für		min.	%
Priorität A:		0	#DIV/0!
Priorität B:		0	#DIV/0!
Priorität C:		0	#DIV/0!
Anwesenheit		von (hh:mm) bis (hh:mm)	
Morgen		08:00	13:00
Nachmittag		14:00	18:00
Summe in min.		540	

Sitzungen:		Prioritäten:	
davon A	in %	A = sehr wichtig und dringend	
davon B	#DIV/0!	B = wichtig, nicht dringend	
davon C	#DIV/0!	C = unwichtig, weniger dringend	
	#DIV/0!	~Wichtig ist, was hilft, meine Ziele zu erreichen	
Störungen:		SBZ:	
davon A	in %	Ich selbst bestimme, was zu tun ist, telefoniere, besuche, lade ein usw.	
davon B	#DIV/0!	FBZ:	
davon C	#DIV/0!	Andere verfolge über meine Zeit, rufen mich an, besuchen mich, laden mich zu Sitzungen ein.	

Da die Liste in Excel programmiert ist, können Sie diese problemlos an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Die **Auswertung nach den fünf Testtagen** erfolgt dann mit folgender Liste:

Zeit-, Tätigkeits-, Sitzungsanalyse			
Anzahl ausgewertete Tage:			5
Zeitverwendung			
	Total Std.	Ø pro Tag Std.	in %
Priorität A:	17.5	3.5	33
Priorität B:	27.5	5.5	52
Priorität C:	7.5	1.5	14
Total	52.5	10.5	100

Sitzungen			
	Total absolut	Ø pro Tag	in %
davon A	Min. 150	Min. 30	33.33
davon B	150	30	33.33
davon C	150	30	33.33
Total	450	90	100

Störungen			
	Total absolut	Ø pro Tag	in %
davon A	Min. 300	Min. 60	40
davon B	450	90	60
davon C	0	0	0
Total	750	150	100

Da diese Tabelle ebenfalls in Excel programmiert ist und Bezüge zu den einzelnen fünf Wochenblättern besitzt, erfolgt die Auswertung automatisch.

Für weitere Informationen zum Thema „Fremdbestimmung“ lesen Sie bitte Schritt 02 „Ziele setzen“ auf Seite 14 im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“.

Scherler, P., Teta, A., Frei, C. & Di Giusto, F. (2014). Irrtum Zeitmanagement? Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit umzugehen. Zürich: Versus Verlag, ISBN: 978-3-03909-215-4