



Ihre persönliche Wochenbilanzkarte

Diese Karte ist für Sie ganz persönlich gedacht! Nutzen Sie diese Vorlage, um jeden Tag für sich selbst über Ihren Umgang mit der Zeit nachzudenken.

Beantworten Sie sich folgende Fragen:

Wo bleibt meine Zeit?

Wie viele Stunden des heutigen Tages habe ich mit Arbeit verbracht?

Wie viele Stunden des Tages hatte ich für mich selbst?

Auf der Vorlage ist ganz bewusst auch Samstag und Sonntag aufgeführt.

Wie viele Stunden habe ich am Wochenende mit Arbeit verbracht?

Was meine Freizeit betrifft: Wie viel Zeit war davon wirklich meine Zeit?

Wofür will ich mir Zeit nehmen?

Was will ich tun? (obwohl ich doch immer nicht dazu komme)

Wenn ich von meiner Zeit spreche, was fällt mir dazu ein?

Was bedeutet es für mich?

Wie ist mein Saldo diese Woche?

Wie viele Stunden habe ich mit Arbeit verbracht?

Wie viele Stunden hatte ich wirklich für mich selbst?

Ist das Verhältnis ausgeglichen zwischen den beiden Seiten oder komme ich als Person zu kurz?

Beginnen Sie, darüber zu sprechen!

Arbeiten ohne Ende hat viele Gründe. Das was mich treibt, muss ich letztlich selbst entdecken. Aber isoliert, für mich allein klappt das nicht – dazu brauche ich das Gespräch mit anderen. Menschen, die sich auch Gedanken machen. Gestalten Sie ein Klima im Betrieb, in Ihrer Umgebung, dass solche Gespräche von Mensch zu Mensch häufiger stattfinden. So kann ich erreichen, dass meine Zeit tatsächlich meine Zeit ist.



Ich nehme mir Zeit für:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....und so weiter

Wo bleibt meine Zeit?

Woche:	Arbeitszeit		Zeit für mich	
	Std:	Min	Std:	Min
Montag	..:.	..:.	..:.	..:.
Dienstag	..:.	..:.	..:.	..:.
Mittwoch	..:.	..:.	..:.	..:.
Donnerstag	..:.	..:.	..:.	..:.
Freitag	..:.	..:.	..:.	..:.
Samstag	..:.	..:.	..:.	..:.
Sonntag	..:.	..:.	..:.	..:.
Summe:	:.		:.	

MEINE ZEIT IST MEIN LEBEN !