

Seine Zeit nutzen

1 Zeit zum ... Ergänzen Sie die Sätze wie im Beispiel.

arbeiten – ausgehen – einkaufen – essen – fernsehen – joggen – kochen – lesen – putzen –
schlafen – spielen – telefonieren – träumen – waschen

Ich brauche täglich zwei Stunden zum Essen.

1. Ich brauche täglich _____ Minuten _____
2. Ich nutze pro Woche _____ Stunden von meiner Zeit _____
3. Ich nutze jeden Monat _____ Minuten von meiner Zeit _____
4. Ich brauche jede Woche _____ Stunden _____
5. Ich brauche täglich _____ Stunden _____
6. Ich nutze pro Woche _____ Minuten von meiner Zeit _____
7. Ich brauche pro Monat _____ Stunden _____

2 Test. Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um?

a) Kreuzen Sie an.

	stimmt	stimmt teilweise	stimmt nicht
1. Ich plane meine Aufgaben schriftlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich tue meistens genau das, was ich geplant habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe das Gefühl, genug Zeit für meine Aufgaben zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich bekomme keinen Stress, wenn eine Aufgabe etwas länger dauert als geplant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich weiss, welche Aufgaben wichtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alle Termine stehen in meinem Terminkalender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe kein Problem mit unangenehmen Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich weiss abends, welche Aufgaben am nächsten Tag auf mich warten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

b) Rechnen Sie Ihr Testergebnis aus.

stimmt = 3 Punkte stimmt teilweise = 2 Punkte stimmt nicht = 1 Punkt

Ihr Ergebnis: _____

c) Lesen Sie die Texte. Ergänzen Sie die passende Typ-Beschreibung

Sie sind ein richtiger Profi – Sie sind ein chaotischer Anfänger – Sie sind auf einem guten Weg

8 bis 12 Punkte _____

Sie nutzen Ihre Zeit nicht sehr gut. Darum haben Sie oft Stress und schaffen viele Aufgaben nicht. Doch das können Sie ändern, wenn Sie es wirklich wollen. Die Tipps in Aufgabe 3 können Ihnen dabei helfen.

13 bis 16 Punkte _____

Sie nutzen Ihre Zeit schon ganz gut. Der Weg zu einem Zeit-Profi ist nicht mehr weit. Doch es gibt noch ein paar Punkte, die Sie verbessern können. Lesen Sie die Tipps in Aufgabe 3 – damit Sie in Zukunft noch mehr Zeit haben.

15 bis 24 Punkte _____

Sie nutzen Ihre Zeit perfekt und schaffen so alle Ihre Aufgaben. Viele Menschen bewundern Sie dafür. Von Ihnen kann man einiges lernen. Vergleichen Sie die Tipps in Aufgabe 3 mit Ihrer eigenen Arbeitsweise.

3 Zeit sparen. Ergänzen Sie die Sätze wie im Beispiel.

~~täglich in seinen Terminkalender gucken~~ sich klare Ziele setzen sich einen genauen Plan machen
nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig machen das Wichtige zuerst tun
abends die Aufgaben für den nächsten Tag notieren wissen, wann man am besten arbeitet
regelmässig Pausen machen

Man kann Zeit sparen, wenn man täglich in seinen Terminkalender guckt.

1. Man arbeitet schneller, wenn _____

2. Man nutzt seine Zeit besser, wenn _____

3. Man gewinnt Freizeit, wenn _____

4. Man kann Zeit sparen, wenn _____

5. Man arbeitet besser, wenn _____

6. Man nutzt seine Zeit besser, wenn _____

7. Man gewinnt Freizeit, wenn _____

Lösungsschlüssel

Seine Zeit nutzen

2 c)

8 bis 12 Punkte	Sie sind ein chaotischer Anfänger
13 bis 16 Punkte	Sie sind auf einem guten Weg
15 bis 24 Punkte	Sie sind ein richtiger Profi

3 (Beispiele)

1. Man arbeitet schneller, wenn man sich klare Ziele setzt.
2. Man nutzt seine Zeit besser, wenn man sich einen genauen Plan macht.
3. Man gewinnt Freizeit, wenn man nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig macht.
4. Man kann Zeit sparen, wenn man das Wichtige zuerst tut.
5. Man arbeitet besser, wenn man regelmässig Pausen macht.
6. Man nutzt seine Zeit besser, wenn man abends die Aufgaben für den nächsten Tag notiert.
7. Man gewinnt Freizeit, wenn man weiss, wann man am besten arbeitet.