

DRINGEND

Aufgaben mit Deadlines, Krisensituationen

Sofort Erledigen:

NICHT DRINGEND

Gesundheit, Zeit mit Familie und Freunden, Träume, Weiterbildung

Die meiste Zeit in diesem Sektor verbringen, Terminieren Und Selbst Erledigen:

**W
I
C
H
T
I
G**

Routine-Zeitfresser (ordnen, E-Mails, Chats usw. checken o. beantworten)*

Wenn möglich an (kompetente) Andere abgeben:

Zeitfresser (Im Internet surfen, TV, Nachrichten, Klatsch & Tratsch, planlose Treffen)*

Nach Möglichkeit komplett Streichen:

**N
I
C
H
T

W
I
C
H
T
I
G**

*Durch Ziellosigkeit bzw. Multitasking, Perfektionismus, Aufschieberitis, alles selber tun wollen bzw. sich nicht helfen lassen, Unordnung, Helfersyndrom bzw. nicht NEIN sagen können, Aufgaben nicht zu Ende führen bzw. nicht STOPP oder GENUG sagen können