

# Selbstreflexions-Fragebogen

## zur Prioritätensetzung und Zeitplanung

### TEIL 1: IDENTIFIKATION DEINER PRIORITÄTEN

1. Welche Bereiche sind für dich in deinem Leben am wichtigsten?  
(Familie, Arbeit, Freunde, Gesundheit, Hobbys usw.)

- a) Familie
- b) Arbeit
- c) Freunde
- d) Gesundheit
- e) Hobbys
- f) Andere: \_\_\_\_\_

2. Welche der oben genannten Bereiche erhalten derzeit die meiste Aufmerksamkeit in deinem Leben?

- a) Familie
- b) Arbeit
- c) Freunde
- d) Gesundheit
- e) Hobbys
- f) Andere: \_\_\_\_\_

3. Welche Bereiche würdest du gerne mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen?

- a) Familie
- b) Arbeit
- c) Freunde
- d) Gesundheit
- e) Hobbys
- f) Andere: \_\_\_\_\_

# Selbstreflexions-Fragebogen

## zur Prioritätensetzung und Zeitplanung

### TEIL 2: ZEITPLANUNG UND ORGANISATION

4. Wie planst du derzeit deine Zeit und Aktivitäten?

- a) Ich habe einen detaillierten Zeitplan mit festgelegten Zeitblöcken für verschiedene Aufgaben.**
- b) Ich erstelle To-Do-Listen, um meine Aufgaben im Blick zu behalten.**
- c) Ich organisiere meine Zeit spontan, je nach Bedarf.**
- d) Ich habe keine bestimmte Methode, um meine Zeit zu planen.**

5. Welche Werkzeuge oder Techniken nutzt du, um deine Zeit zu organisieren?

- a) Kalender oder Zeitmanagement-Apps**
- b) Aufgabenmanagement-Tools**
- c) Notizbuch oder Papierlisten**
- d) Keine speziellen Werkzeuge oder Techniken**

6. Wie gut gelingt es dir, deine geplanten Aktivitäten und Aufgaben umzusetzen?

- a) Ich schaffe es in der Regel, meine geplanten Aktivitäten und Aufgaben erfolgreich umzusetzen.**
- b) Ich schaffe es manchmal, aber oft gerate ich durcheinander oder werde abgelenkt.**
- c) Ich habe Schwierigkeiten, meine geplanten Aktivitäten und Aufgaben umzusetzen.**

# Selbstreflexions-Fragebogen

## zur Prioritätensetzung und Zeitplanung

### TEIL 3: SELBSTREFLEXION UND VERBESSERUNG

7. Nimm dir einen Moment, um über deine derzeitige Zeitnutzung nachzudenken. Gibt es Bereiche, in denen du deine Zeit ineffektiv nutzt?

- a) **Ja, ich verschwende Zeit mit unwichtigen Aktivitäten/Ablenkungen.**
- b) **Manchmal, aber ich versuche, bewusster zu sein und mich zu verbessern.**
- c) **Nein, ich glaube, ich nutze meine Zeit effektiv.**

8. Gibt es Aktivitäten oder Verpflichtungen, die du gerne reduzieren oder eliminieren möchtest, um mehr Zeit für deine Prioritäten zu haben?

- a) **Ja, ich möchte bestimmte Aktivitäten reduzieren oder eliminieren.**
- b) **Vielleicht, aber ich bin mir nicht sicher, welche Aktivitäten ich reduzieren könnte.**
- c) **Nein, ich bin zufrieden mit meiner aktuellen Aktivitätsaufteilung.**

9. Hast du Unterstützung von anderen, um deine Prioritäten besser in deinen Zeitplan zu integrieren?

- a) **Ja, ich erhalte Unterstützung von meiner Familie, Freunden oder Kollegen.**
- b) **Manchmal, aber ich könnte mehr Unterstützung gebrauchen.**
- c) **Nein, ich organisiere alles alleine.**

10. Welche Schritte könntest du unternehmen, um deine Zeitplanung und Prioritätensetzung zu verbessern und deine wichtigen Aspekte besser in deinen Zeitplan zu integrieren?

- a) **Ich könnte meine Zeit besser priorisieren und Aufgaben effizienter planen.**
- b) **Ich könnte lernen, Nein zu sagen und mich besser abzugrenzen.**
- c) **Ich könnte delegieren oder um Unterstützung bitten, um mehr Zeit für meine Prioritäten zu haben.**
- d) **Andere: \_\_\_\_\_**