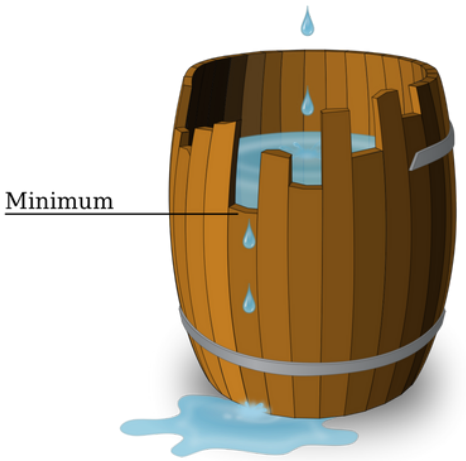
Die Zeitfass-Methode

Eine Tonne mit unterschiedlich langen Dauben lässt sich nur bis zur Höhe der kürzesten Daube füllen. Das ist der Punkt (oder Minimumfaktor), an dem Wasser beginnt, auszutreten. Somit kann das Fass nie komplett gefüllt werden.

So sieht es visuell aus:



Bei dem Gefühl, nie genug Zeit zu haben, gibt es viele mögliche Faktoren, die verhindern, dass das Fass (das hier metaphorisch für dein Energielevel steht) komplett gefüllt werden kann.

Welche Faktoren sind das bei dir? Hier sollte bei dem Gefühl des Zeitmangels und dem damit verbundenen Stress als erstes angesetzt werden.

Hier noch ein Tipp: Fange jede Analyse von der groben zur feinen Reflexion an.

1 | Mein Leidensdruck ist:

◯ Extrem hoch
◯ Sehr hoch
◯ Hoch
◯ Mittelmäßig

2 | Fassboden: Welcher Zeit-Typ bin ich?

- Kreativer „Sympath“: schnell ablenkbar; kein Fokus; von allem etwas; komme schlecht zum Punkt;
- Struktur-Typ: brauche viel Klarheit und Hintergrundinfos; arbeite sehr genau (100 %); perfektionistisch veranlagt
- Sozialer Typ: kann nicht NEIN – Sagen; zu hilfsbereit, privat auch in einigen Gremien engagiert.
- Misch-Typ

3 | Zeitdruck in den Bereichen

◯ Sinn, Kultur
◯ Arbeit – Leistung, Ergebnisse
◯ Familie
◯ Gesundheit

© 2024 Ralf R. Strupat

Mögliche Zeit-Engpass-Faktoren

Zu den einzelnen Dauben
Reflektiere, welche dieser Faktoren auf deine Situation zutreffen.

- Führungs-Frust liegt im Außen: im Unternehmen werden zu viele Projekte gleichzeitig bearbeitet; mir fehlen im Unternehmen gute technische Voraussetzungen, um effizient arbeiten zu können; es werden immer wieder neue strategische Themen vorgegeben; etc.

- Mein Team: ich habe zu wenig gute Mitarbeitende (Unterbesetzt); hohe Fluktuation; hohe Krankenquote; zu viele Konflikte im Team; keine gute Teamarbeit; hohe Fehlerquote, etc.

- Wir verschwenden zu viel Zeit für eher unwichtige Themen (falsche Priorisierungen, zu viel Besprechungen, etc.).

- Mir fehlen für die aktuellen zeitlichen Herausforderungen die passenden Tools und Methoden.

- Ich bin gestresst; ich kann schlecht abschalten; ich schiebe zu viele Themen auf; mir fehlen für die ganzen Aufgaben der Überblick; ich kann nicht nein sagen und tanze auf „vielen Hochzeiten“; etc.

- Ich bin ein Workaholic und tanke nicht genug auf. Mein Akku ist leer.

- Ich habe permanent ein schlechtes Gewissen meinem Partner:in / Familie gegenüber.

- Ich fühle mich überfordert, bin gereizt und oft auch ungerecht.

- Ich schlafe schlecht.

Die Liste kannst du natürlich mit deinen eigenen Faktoren ergänzen.

© 2024 Ralf R. Strupat