



CHECKLISTE FÜR ZEITFRESSER

Seite 1/2

Viele Menschen haben weniger ein Zeitproblem als ein Problem mit unsichtbaren Zeitfressern.

Diese Checkliste hilft dir, sie aufzudecken und zu reduzieren.

Beispiele:

- Du willst nur „kurz“ Mails checken – eine Stunde später bist du noch dabei.
- Du feilst ewig an einer Präsentation, die längst „gut genug“ wäre.

Typische Zeitfresser:

- Endloses Scrollen am Handy
- Häufige E-Mail- und Chat-Checks
- Lange Meetings ohne klares Ziel
- „Nur mal kurz“ Aufgaben, die den Tag zerreißen
- Perfektionismus bei Kleinigkeiten

CHECKLISTE FÜR ZEITFRESSER

Seite 2/2

Übung:

Identifiziere drei Zeitfresser, die dich am meisten nerven,
und notiere sie hier:

1. _____
2. _____
3. _____

Überlege für jeden:

Wie kannst du ihn stoppen oder reduzieren?

1. _____
2. _____
3. _____

Praxis-Tipp:

Fange mit einem einzigen Zeitfresser an – das reicht, um
spürbar Zeit zurückzugewinnen.

Ein kleiner Klick – und du bist dort,
wo noch viel mehr auf dich wartet.

