

Haben Sie Ihr Tagesprotokoll konsequent geführt? Dieses Protokoll gibt Ihnen wunderbare Einblicke in Ihren Alltag. Es unterstützt Sie dabei Ihr Bewusstsein zu schärfen, wie Sie Ihre Zeit WIRKLICH verwenden. Darüber hinaus ist es sehr wertvoll für Ihre Selbstwahrnehmung. Einige meiner Coachees erkennen durch Ihr Tagesprotokoll, dass Sie bereits sehr produktiv sind! Ja, das kann auch eine sehr gute Erkenntnis sein.

Vielleicht fühlen Sie sich gar nicht produktiv, weil Sie es nicht messen und aufschreiben, doch Sie erreichen bereits sehr viel in Ihrem Alltag.

Das konsequent geführte Tagesprotokoll ist ideal, um eine klare und unmissverständliche Aussage darüber zu bekommen, wie produktiv Sie tatsächlich bereits sind.

Machen Sie sich folgendes bitte bewusst: Das Tagesprotokoll beinhaltet keine graue Theorie oder schöne Darstellung eines idealen Tages. Es beschreibt das wahre Leben – IHR wahres Leben. Nutzen Sie es für Ihren Vorteil. Schützen und schätzen Sie Ihre Zeit!

Fragen zur Anregung, die Sie sich stellen können, um die Investition Ihrer Zeit zu verbessern. Ergänzen Sie weitere Fragen, die Sie voran bringen und effektiver und effizienter machen.

- Wo sind meine Zeitvampire?
- Wo sind meine Störungszeiten?
 - Wann wurde ich gestört? Wie lange? Von wem?
 - Sind Muster zu erkennen, die Sie künftig verbannen oder berücksichtigen können?
- Mit wie viel Ungeplantem war ich im Alltag konfrontiert?
- Wie oft bin ich dem Superman-Syndrom erlegen und sofort aufgesprungen, wenn jemand Hilfe benötigte. Besonders dann, wenn diese Hilfestellung nichts mit meinen Prioritäten zu tun hatte?
- Wie viel Pausen habe ich gemacht?
- Wie ist die Abweichung meiner Planungen zu meiner Realität im Alltag?
 - Habe ich mich an meine Prioritäten gehalten?
 - Wenn nein, warum nicht? Warum war das andere wichtiger?
- Wie viele große Aufgaben schaffe ich pro Tag?
- Was mache ich ab sofort nicht mehr?
- Wofür werde ich bezahlt?
- Was können andere machen?
- Was sind meine Routineaufgaben?
 - Kann ich diese effizienter gestalten?