



Das Tagesprotokoll verschafft Ihnen einen guten Überblick über die Aktivitäten und Personen in Ihrem Alltag. Allein durch die Erstellung des Protokolls schärfen Sie bereits Ihr Bewusstsein, wie Sie Ihre Zeit verbringen

Sie erhalten tolle Einblicke und es ist sogar schon vorgekommen, dass durch die Anwendung des Tagesprotokolls die Klarheit darüber stieg, dass man bereits sehr produktiv ist. Auch das ist eine tolle Erkenntnis und verschafft Ruhe und Gelassenheit.

Wie produktiv sind Sie? Wo sind die Stellen, an denen Sie noch optimieren können?

Das Tagesprotokoll ist ein zentrales Werkzeug im Zeitmanagement.

***Sie können nicht steuern und verbessern, was Sie nicht messen.***

### **Hinweise zum Ausfüllen:**

- Tragen Sie Ihre Aktivitäten in der kleinsten Einheit von 10 Minuten über den ganzen Tag ein. Ja, auch wenn es nervt. 😊
- Füllen Sie vorerst lediglich die Spalten "Aktivität", "Startzeit" und "Dauer" aus.
- Bewerten Sie am Abend vor Feierabend Ihre Aktivitäten des vergangenen Tages hinsichtlich Priorität und Spaßfaktor. Die Betrachtung in die Vergangenheit lässt oftmals die wahre Priorität von Aufgaben erkennen.
- Verwenden Sie die Erkenntnisse hinsichtlich Priorität und Spaßfaktor zukünftig strategisch bei der Investition Ihrer wertvollen Zeit.

### **Beispielfragen, die Sie sich stellen können zur Analyse Ihres Tagesprotokolls:**

(hierzu gibt es noch ein eigenes Video)

- Beschäftige ich mich am Tag ausreichend mit den Dingen, die mich meinen Zielen und Träumen wirklich näher bringen? Wenn nein, warum nicht?
- Bearbeite ich meine Aufgaben im Block oder werde ich immer wieder unterbrochen?
- Von wem oder was werde ich immer wieder unterbrochen? Was kann ich dagegen tun?
- In welchen Bereichen verbringe ich wie viel Zeit? (Arbeit, Erholung, Vergnügen oder in einzelnen Projekten/Aufgabenbereichen)
- Wo sind die Dinge und Personen, die mir ständig nur Zeit und Energie rauben?
- Beinhalten meine Planungen Aktivitäten mit einer hohen Priorität im Nachhinein betrachtet? Wie kann ich hier noch besser die wichtigen Aufgaben finden?
- Wie kann ich die Aktivitäten mit geringer Priorität und geringen Spaßfaktor aus meinem Alltag verbannen oder zumindest minimieren?
- Welche dieser Aufgaben kann jemand anderes (besser) machen? Was kann ich an wen abgeben?
- Wie viel Zeit investiere ich in meine Erholung? Wie viel Pausen mache ich?