

Stresstest: Wo bleibt Ihre Zeit? (entnommen aus Arzt&Wirtschaft 03/2018)

Auflösung: Je mehr Ja-Antworten, desto größer ist Ihre Schwierigkeit mit der Zeit. Speziellen Problemen kommen Sie auf die Spur, wenn Sie bei den einzelnen Fragekomplexen häufiger „Ja“ antworteten.

	Ja	Nein
1.: Fühlen Sie sich ständig unter Zeitdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.: Schlafen Sie oft schlecht, weil Sie an bevorstehende Aufgaben denken müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.: Wundern Sie sich oft, dass andere Leute noch Zeit für Hobbys oder Weiterbildung haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.: Haben Sie selten einen freien Abend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.: Haben Sie häufig das Gefühl, ständig einen riesigen Arbeitsberg vor sich herzuschieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.: Bringen Sie unvorhergesehene Probleme oder Verzögerungen völlig aus der Fassung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.: Müssen Sie oft Abmachungen absagen oder verschiebe, weil andere Verpflichtungen dazwischenkommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ihre Probleme sind Hektik und Stress. Vor einem Berg an Arbeit verlieren Sie den Überblick. Trotz größter Anstrengung und Freizeitverzicht sind Sie unzufrieden, da Sie – meist zu Recht – glauben, für wichtige Arbeiten zu wenig Zeit gefunden zu haben.

8.: Haben Sie oft ein schlechtes Gewissen, weil Sie versprochene Arbeiten nicht erledigt haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.: Bitten Sie oft um Entschuldigung, weil Sie für etwas keine Zeit mehr hatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.: haben Sie häufig das Gefühl, dass – unabhängig davon was Sie tun – stets jemand mit Ihnen unzufrieden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.: Haben Sie das Gefühl, nicht genug Zeit für Ihre Familie zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sie bemühen sich, allen Anforderungen gerecht zu werden. Das führt jedoch zu einem ständig schlechten Gewissen, da es unmöglich ist, alle Ansprüche zu befriedigen. Unerledigtes bietet dann stets Anlass zu Vorwürfen und Selbstzweifeln.

12.: Haben Sie sich schon öfter vorgenommen, regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit oder Weiterbildung zu tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.: Verlaufen Ihre guten Vorsätze und Initiativen meist nach kurzer Zeit im Sande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.: Stellen Sie häufiger Zeitpläne auf, an die Sie sich nicht halten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.: Sind Sie zur Erkenntnis gekommen, dass Ihr Fall ganz anders liegt, und deshalb gute Ratschläge nicht angewandt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.: Neigen Sie dazu, das Anfangen immer wieder zu verschieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als Reaktion auf Stress oder auf das schlechte Gewissen, fassen Sie häufig Vorsätze zur radikalen Änderung: Sie wollen sich künftig intensiver Ihrer Arbeit widmen und persönliche Bedürfnisse zurückzustellen. Doch gerade dieser letzte Punkt führt dazu, dass Sie Ihre guten Vorsätze stillschweigend wieder begraben.

17.: Fällt es Ihnen schwer, sich vorzustellen, wie Sie auch ohne Berufstätigkeit ein erfülltes Leben führen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.: Erfüllt Sie der Gedanke an Ihre Pensionierung mit Angst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.: Ziehen Sie manche Tätigkeiten bewusst in die Länge, um Zeit totzuschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.: Machen Sie Urlaub, in dem ständig Programm geboten wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ihr Zeitproblem ist die Langeweile. Wer gewohnt ist, immer nur auf die Ansprüche der Umwelt zu reagieren, fällt in ein schwarzes Loch, wenn im Urlaub oder nach der Pensionierung diese wegfallen.