



Finde deine Zeitfresser



Zeit ist gibt es nicht unbegrenzt und trotzdem verbringen wir alle viel Zeit mit sogenannten Zeitfressern. Zeitfresser sind Tätigkeiten, die viel Zeit in Anspruch nehmen und uns von wichtigen Aufgaben abhalten. Natürlich haben ein paar Tätigkeiten auch etwas Gutes, wie z.B. die Entspannung nach einem langen Tag. Es kann aber ganz schnell geschehen, dass sie zu Zeitfressern werden und das Erreichen deiner Ziele verhindern. Es kann zum Beispiel passieren, dass du am Ende viel mehr Zeit am Handy verbracht hast, als ursprünglich geplant war. Das war das Werk eines Zeitfressers.

Finde deine persönlichen Zeitfresser, um mehr Zeit für die wichtigen Aufgaben zu haben!

Anleitung:

- Zeitfresser, die ich sehr oft mache = (frisst 3 Uhren)
- Zeitfresser, die ich ab und zu mache = (frisst 2 Uhren)
- Zeitfresser, die ich selten mache = (frisst 1 Uhr)
- Zeitfresser, die ich nie mache = (frisst *keine* Uhr)

Beispiel: Fernsehen ⇒ mache ich ab und zu ⇒ frisst 2 Uhren ⇒



Aufgabe: Schau dir die folgenden Zeitfresser an. Kreuze pro Zeitfresser so viele Uhren an, wie dieser bei dir an einem Tag (08.00 – 22.00 Uhr) frisst:

	Zeitfresser	Wie viel Zeit frisst er?
1	Handy (Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp etc.)	
2	Spielkonsolen (Playstation, Nintendo, etc.)	
3	Fernsehen	
4	Tagträumen	
5	Schlafen	
6	Dinge nicht sofort erledigen, sondern aufschieben	

Quelle: In Anlehnung an Seli & Dembo (2020).

Welche **Zeitfresser** fressen bei dir an einem gewöhnlichen Tag **zwei oder sogar drei Uhren**?

Schreibe die Nummern hier auf:



Du bekommst nun **Tipps**, wie du mit den Zeitfressern umgehen kannst. So bleibt dir mehr Zeit für wichtige Aufgaben. Schau dir die Tipps für deine Zeitfresser an und überlege, wann und wie du sie am besten umsetzen kannst.



Tipp 1

Lege bestimmte Zeiten fest, in denen du Zeitfresser nutzen darfst (z.B. 10 Minuten nach dem Mittagessen) und halte dich daran.

Tipp 2

Belohne dich mit Zeitfressern, wenn du eine Aufgabe geschafft hast. Bestimme zu Beginn, für wie lange du dich damit beschäftigen möchtest. Stelle dir einen Timer/ Wecker.

Tipp 3

Achte darauf, deine wichtigen Aufgaben ausgeruht zu erledigen. Wenn du trotzdem mal müde bist oder dich nicht gut konzentrieren kannst: Gönn dir eine kurze Pause von höchstens 10 Minuten. Stell dir einen Timer/Wecker. Das hilft dir, nicht zu lange der Aufgabe fernzubleiben und dich danach wieder auf deine wichtige Aufgabe zu konzentrieren.

Tipp 4

Überleg dir, was du davon hast, wenn du die Aufgabe jetzt sofort erledigst. Mache dir klar, was passieren wird, wenn du die Aufgabe nicht erledigst.

Tipp 5

Mache dir das Anfangen und Dranbleiben leichter, indem du...

- Grosse Aufgaben in kleinere Teilaufgaben gliederst.
- Mit dem ersten kleinen Schritt der Aufgabe beginnst und dir einen ersten zeitlichen Rahmen setzt («Ich lerne jetzt 10 Minuten, dann schaue ich weiter.»)
- Einen Vertrag mit jemandem abschliesst (z. B. mit deiner Mutter, die dich dann belohnt, wenn du die Aufgabe zur vereinbarten Zeit fertig hast).



Aufgabe: Überlege, wie du mit deinen Zeitfressern **in Zukunft** umgehen möchtest. Schreibe auf, was du machen möchtest und wie du dich daran halten kannst:



Meine persönlichen Zeitfresser	Wie gehe ich in Zukunft damit um?