

Download-Vorlage: Die Radikale Ist-Analyse

© Silke Mekat

Titel: Die Radikale Ist-Analyse: Wo bleibt verdammt noch mal meine Zeit?

Untertitel: Dein ungeschönter Zeitdieb-Spürhund für mehr Klarheit im Berufsalltag.

Der Ansatz: Warum klassische Zeiterfassung scheitert

Vergiss sterile Zeiterfassungsprotokolle, bei denen du stundenlang Excel-Tabellen ausfüllst. Das kostet nur Zeit, die du ohnehin nicht hast.

Um Zeitdieben auf die Spur zu kommen, brauchst du keine Akribie, sondern **radikale ehrliche Bestandsaufnahme**. Dieser 3-Tage-Check deckt schonungslos auf, wo deine Energie verpufft: Bist du heute wirklich deinen Kernaufgaben nachgegangen – oder hast du dich als emotionaler Mülleimer, Feuerwehr oder Vertretung vom Dienst einspannen lassen?

Anleitung: So nutzt du deinen Zeitdieb-Spürhund

1. **3 Tage am Stück:** Führe dieses Protokoll an genau drei aufeinanderfolgenden Arbeitstagen.
2. **Realtime-Check (alle 30 Minuten):** Trage kurz ein, was du getan hast.
3. **Der Wertschöpfungs-Check:** Stelle dir bei jedem Slot die provokante Frage:

„War das gerade wirklich wertschöpfend oder hat mich nur wieder jemand als emotionalen Mülleimer oder Feuerwehr benutzt?“

4. **Farb-Code / Tagging:** Markiere die Zeilen sofort am Tagesende:
 -  **Grün:** Wertschöpfend & eigene Priorität (Fokusarbeit, Kernaufgaben)
 -  **Gelb:** Notwendige Orga & Administration (Meetings, Routine-Mails)
 -  **Rot:** Zeitdiebe, Feuerwehr-Einsätze & fremde Probleme (Unterbrechungen, ungeplante Gefälligkeiten)

 *Smarte Selbstorganisation & Mentale Stärke* | www.Silke-Mekat.de

 Das 3-Tage-Protokoll (Vorlage)

Tag: _____ (z. B. Dienstag) | Datum: _____

Zeit-Slot	Was habe ich konkret gemacht?	Wertschöpfend oder Fremdbestimmt? (<i>Spürhund-Frage</i>)	Kategorie (● / ● / ●)
08:00 – 08:30	Mails gecheckt, Kaffeeküchen-Gespräch	<i>Ungeplanter Frust-Abladepunkt eines Kollegen</i>	●
08:30 – 09:00	Konzept für Projekt X ausgearbeitet	<i>Kernaufgabe / Reines Fokusthema</i>	●
09:00 – 09:30	Spontaner Anruf / Akuter Brand	<i>Feuerwehr gespielt für ein Problem anderer</i>	●
09:30 – 10:00	...		
10:00 – 10:30	...		
10:30 – 11:00	...		
11:00 – 11:30	...		
11:30 – 12:00	...		
12:00 – 12:30	...		
12:30 – 13:00	...		
13:00 – 13:30	...		
13:30 – 14:00	...		
14:00 – 14:30	...		
14:30 – 15:00	...		
15:00 – 15:30	...		
15:30 – 16:00	...		
16:00 – 16:30	...		

Zeit-Slot	Was habe ich konkret gemacht?	Wertschöpfend oder Fremdbestimmt? (Spürhund-Frage)	Kategorie (● / ● / ●)
16:30 – 17:00	...		

Auswertung: Dein Zeitdieb-Score

Zähle am Ende von Tag 3 die Anzahl deiner roten ● und grünen ● 30-Minuten-Slots zusammen:

Grüne Slots (Wertschöpfend): ____ / 48 Slots

Rote Slots (Zeitfresser & Feuerwehr): ____ / 48 Slots

Deine Erkenntnisse & Reflexion:

1. Mein größter Zeitfresser der 3 Tage war:

2. In welchen Momenten habe ich „Ja“ gesagt, obwohl ein „Nein“ angebracht gewesen wäre?

3. Welche Aufgabe kann ich ab morgen konsequent streichen, kürzen oder delegieren?

 **Silkes Transfer-Impuls:** > „Veränderung beginnt nicht bei der neuen To-do-Liste, sondern beim Streichen von Gewohnheiten. Erst wenn du siehst, wo deine Zeit wirklich versickert, kannst du deine Fokus-Inseln wirksam verteidigen.“

 **Nächster Schritt:** Nutze deine Ergebnisse direkt für das nächste Tool in der Praxis-Lounge: **Das Fokus-Insel-Protokoll** zur gezielten Abgrenzung und Reduzierung von Störungen.

 *Smarte Selbstorganisation & Mentale Stärke* | www.Silke-Mekat.de