

Und was machst du so?

Wie viele Stunden sitzt Du am Tag? _____

Wie viele Stunden stehst Du? _____

Wie viele Stunden bewegst Du Dich? _____

Wie viele Mails bekommst Du am Tag und wie viel Zeit verbringst Du mit deren Abarbeiten ?

Wie gestaltest Du die Beziehung zu Deinem Chef?

Wie häufig lernst Du etwas Neues und was zum Beispiel?

Wie viele Pausen machst Du am Tag und wie lange täglich insgesamt?

Wie oft in der Woche fühlst Du Dich überfordert?

Wie oft in der Woche fühlst Du Dich unterfordert?

Diese Aufgaben machen mir am meisten Spaß*	Wie viel Zeit verbringst Du damit?

Diese Aufgaben machen mir am wenigsten Spaß*	Wie viel Zeit verbringst Du damit?

*überlege z.B. konkret ,was Du diese Woche gemacht hast

Wie oft im Monat bist Du beruflich in Auswärtsterminen oder auf Reisen?

Wie und wann tankst Du in Deinem Arbeitstag Kraft auf?

Welche Möglichkeiten bietet Dir Deine Arbeit, um eigene Ideen einzubringen?

Was isst Du zu Mittag?

Was glaubst Du schätzen Deine Kolleg/innen am meisten an Dir?

Wie oft in der Woche berichtest Du deinen Mitmenschen begeistert von Deinem Arbeitstag?

Arbeitest Du eher für Dich alleine oder im Team?

Wie viel Zeit in der Woche verbringst Du in Meetings?

In Deiner Arbeitszeit steckt viel mehr als nur Dein Job. Jetzt hast Du einen Überblick darüber, was deine Arbeitswelt charakterisiert. Nun geht es darum zu schauen, wo es Handlungsbedarf gibt:

Nimm dir zwei Buntstifte und kringel mit Grün ein, was bei Dir ein positives Gefühl auslöst und mit Rot, wo Du Bedenken hast. Suche Dir einen Partner, mit dem Du diskutierst, was Du tun kannst, damit aus roten Kringeln bald grüne werden. Denn denk dran: Arbeitszeit ist Lebenszeit...