

Kurzfragebogen zum Umgang mit der Zeit

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen, indem Sie – ohne lange nachzudenken – ankreuzen, was für Sie zutrifft.

Aussage	ja, ganz sicher	eher ja	eher nein	nein, ganz sicher nicht	kann ich nicht beurteilen
Alltag					
Ich habe mein Leben schon immer als recht schnell ablaufend empfunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Leben hat sich in den letzten Jahren wesentlich beschleunigt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wäre froh, wenn mein Tag deutlich mehr als 24 Stunden hätte.	☐	☐	☐	☐	☐
Manchmal habe ich das Gefühl, zuviel Zeit zu haben, und ich langweile mich dann.	☐	☐	☐	☐	☐
Durch zahlreiche Freizeitaktivitäten fühle ich mich nicht selten richtig gestresst.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir ist es wichtig, jeden Tag Zeit für mich selbst zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann spontan von Plänen abweichen, die ich mir für den Tag vorgenommen habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich komme oftmals nicht zu den Dingen, die mir wirklich wichtig sind.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck, obwohl ich gar nicht soviel zu tun habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schätze es, wenn mein Tagesablauf einem festen Muster folgt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann gut zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schaue während des Tages häufig auf die Uhr.	☐	☐	☐	☐	☐
Beruf					
Ich erledige meine Arbeit oft unter Zeitdruck.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Arbeitsabläufe haben sich im Laufe meiner Berufstätigkeit beschleunigt.	☐	☐	☐	☐	☐
Zeitdruck motiviert mich und sorgt dafür, dass ich bei der Sache bleibe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich trage meine Termine immer in einen Tages-/Wochen-/Jahresplaner ein.	☐	☐	☐	☐	☐
Wie meine berufliche Entwicklung verläuft, habe ich zeitlich genau vorgeplant.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist heute nicht mehr sinnvoll, berufliche Ziele über Jahre hinweg zu planen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite vor allem, um meinen Lebensunterhalt zu sichern.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite vor allem, da mir meine Arbeit großen Spaß macht.	☐	☐	☐	☐	☐
Das Verhältnis zwischen meiner Arbeitszeit und meiner Freizeit ist mir angenehm.	☐	☐	☐	☐	☐
Lebenseinstellungen					
Zeit ist knapp und sollte nicht vergeudet werden.	☐	☐	☐	☐	☐
Zeit ist nicht zum Nutzen, sondern zum Genießen da.	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank!

Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger

Eine methodenintegrative Studie

Schöneck, N.M.

2009, 305 S. 14 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-531-16897-5