



Arbeit-Zeit-Kosten-Analyse (im Buch: Kap. 10.5)

Zeitausgaben für	Datum:	Summe
DA Direkte Arbeit Arbeitszeit, die direkt bezahlt wird	Arbeitsgebiet 1 (Stundensatz)	
	Arbeitsgebiet 2 (Stundensatz)	
	Arbeitsgebiet 3 (Stundensatz)	
IA Indirekte Arbeit keine „Face to Face“-Arbeitszeit, jedoch zur Unterstützung der „DA, direkten Arbeit“ notwendig	Aus- und Fortbildung	
	Kooperationstreffen oder -gespräche mit Beteiligten	
	Supervision der eigenen Arbeit	
	Direkte Vor- und Nachbereitung (Vortrag/Training konzipieren, Einzelgespräche planen und dokumentieren, Projektkoordination oder -abwicklung, Arbeitsmaterial beschaffen	
	Indirekte oder allgemeine Vorbereitung (Literaturrecherche u.ä.)	
UA Unternehmerische Arbeit Zeitinvestitionen zum Erhalt des Unternehmens. Planung, Marketing, Organisation, Büro	Vernetzungstreffen, deren Vorbereitung, Pflege von beruflichen Kontakten etc.	
	Marketing: Erstellung von PR-Unterlagen, Artikel, Website...	
	Alles rund um Abrechnung, Steuer und Sozialversicherung	
	allgemeine Büro-/Praxisorganisation	
	Ordnung (Unterlagen, Arbeitsplatz/-raum) schaffen bzw. erhalten	
WZ Berufliche Weg-Zeitkosten	Die Zeit von Ihrer Haustür bis zur Tür Ihres Arbeitsortes	
DD Pausen bzw. Psychohygiene, die Sie ohne diese Arbeit nicht notwendig hätten.	Bewusste Auszeiten, Rituale oder Übungen zur Abgrenzung, Psychohygiene und Balance	
VZ Verlorene Zeit	Kurzfristige Terminabsagen (falls die Zeit nicht bezahlt wird und nicht anderwärtig nutzbar ist)	
	nicht nutzbare Wartezeiten	
	Zeit für Suche od. Wiederbeschaffung verlorener Dinge od. Zeitverlust durch schlechte Organisation	
PZ Privatzeit: Familie, Urlaub, Gesundheit und Freizeit etc.		
	Schlaf	Summe: 24 Stunden