

Wie sinnvoll nutze ich meine Zeit?

Info

Manchmal wunderst du dich, wie schnell die Zeit vergeht, manchmal schaffst du viel, manchmal verbummelst du dich voll. Eine einfache Möglichkeit, eine Wahrnehmung dafür zu entwickeln, wie du deine Zeit für dich selbst sinnvoll einsetzt, ist ein ROTI.

ROTI steht für „Return on time invested“ und ist ein Maß dafür, ob ich persönlich das Gefühl habe, dass mir die Arbeit, die ich geleistet habe, etwas gebracht hat und ob diese im Verhältnis zur investierten Zeit steht.

Wenn du eine Wahrnehmung dafür bekommen möchtest, wann du deine Zeit sinnvoll nutzt, kannst du das über eine gewisse Zeit einmal beobachten.

Training

- Du bewertest eine Aufgabe / Arbeit / Zeitspanne mit Sternen von 1 bis 5, je nachdem wie viel dir diese Zeit gebracht hat. 5 Sterne sind natürlich das beste. 😊 Die Frage: „Hat sich meine investierte Zeit gelohnt?“, hilft.
- Bewerte in zwei Wochen acht verschiedene Aufgaben. Entscheide selbst, welche das sind.
- Reflektiere:
Wann sind deine Bewertungen besser, wann schlechter?

