

Selbsttest: Achten Sie auf das Wesentliche?

Sind Sie bereits von der Tempogesellschaft infiziert? Der nachfolgende Test von Professor Lothar Seiwert, Europas bekanntestem Experten in Sachen Zeit- und Selbstmanagement, gibt Auskunft:

nein = 0 Punkte

manchmal = 1 Punkt

grundsätzlich ja = 2 Punkte

1.	Ich stehe ständig unter Anspannung und Zeitdruck.	0	1	2
2.	Ich sehe häufig auf die Uhr, um mich zu orientieren.	0	1	2
3.	Ich versuche, möglichst mehrere Sachen gleichzeitig zu machen.	0	1	2
4.	Ich schaffe es fast nie, mein Tagespensum zu bewältigen.	0	1	2
5.	Ich nehme häufig unerledigte Arbeit mit nach Hause.	0	1	2
6.	Ich bin auch während des Urlaubs für das Büro erreichbar.	0	1	2
7.	Ich treibe andere oft zur Eile an.	0	1	2
8.	Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze.	0	1	2
9.	Ich komme kaum dazu, mir regelmässige Pausen oder Auszeiten zu nehmen.	0	1	2
10.	Ich fahre meistens zu schnell und wechsele häufig die Fahrspur.	0	1	2
11.	Ich bin meistens als Erster fertig, wenn ich mit anderen esse.	0	1	2
12.	Ich habe immer noch zu tun, wenn andere bereits ihre Freizeit genießen.	0	1	2
13.	Ich habe neben meinem Job keine Energie mehr für andere Dinge.	0	1	2
14.	Ich muss in meiner Freizeit immer wieder an liegen gebliebene Dinge denken.	0	1	2
15.	Ich werde schnell nervös und ungeduldig, wenn ich warten muss.	0	1	2
16.	Ich habe Angst davor, nicht mehr alles schaffen zu können.	0	1	2
17.	Ich hetze mich oft, um Termine einzuhalten und Projekte fristgerecht abzugeben.	0	1	2
18.	Ich werde ganz nervös, wenn ich meine Armbanduhr vergessen habe.	0	1	2
19.	Ich habe häufiger gesundheitliche Beschwerden.	0	1	2
20.	Ich habe kaum noch Kontakt zu Freunden und Bekannten.	0	1	2

Auswertung:

- **Weniger als 18 Punkte:** Glückwunsch! Sie wissen: „In der Ruhe liegt die Kraft.“
- **Mehr als 18 Punkte:** Achtung! Sie sind stark gefährdet, Opfer des Tempowahns zu werden. Entschleunigen Sie Ihr Leben und entdecken Sie die Langsamkeit!

Quelle: Lothar Seiwert: Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Ariston, München 2006.