

Das Raster soll Ihnen helfen, **Störquellen** zu identifizieren und Sie anregen, gezielt **Massnahmen** zu entwickeln.

Störfaktoren	stimmt				Massnahmen
	fast immer	häufig	manchmal	fast nie	
<ul style="list-style-type: none"> - Sie werden durch Telefonanrufe unterbrochen; Sie verschweigen, dass Sie am Lernen sind und beenden das Gespräch nicht selber. - Besuche von KollegInnen, Kindern, Eltern lenken Sie von der Arbeit ab; Sie wagen es nicht, sich konsequent abzugrenzen. - Das Nein-Sagen fällt Ihnen schwer; wenn andere etwas von Ihnen wollen, willigen Sie ein, auch wenn Sie eigentlich lernen sollten. - An Lerntagen lesen Sie die Zeitung besonders gründlich und brauchen recht viel Zeit dafür. - Sie überlegen beim Lernen, was Sie einkaufen müssen oder sind in Gedanken schon bei der Menüplanung für das Wochenende. - Wegen des Papierkrams auf dem Schreibtisch fehlt Ihnen die nötige Übersicht und Sie verlieren viel Zeit beim Suchen von Unterlagen. - Grosse, zeitintensive und unangenehme Aufgaben schieben Sie vor sich her. - Es fehlen Ihnen klare Prioritäten bei der inhaltlichen Bearbeitung des Stoffes. Sie versuchen, zuviel auf einmal zu erledigen. - Sie geraten häufig unter Druck, da immer wieder etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt, machen sich Vorwürfe und können so nicht einmal die verbleibende Zeit nutzen. - Sie haben Mühe, Aufgaben zu delegieren oder die Verantwortung für delegierte Arbeiten wirklich abzugeben. - Manchmal fehlt Ihnen die notwendige Selbstdisziplin, um das, was Sie sich vorgenommen haben, durchzuführen. - Es gelingt Ihnen immer wieder, mit Nebensächlichkeiten viel Zeit zu verlieren, z.B. Pult aufräumen, am PC ein Programm ausprobieren, unnötige, raffinierte graphische Gestaltungsvarianten entwerfen. - Sie haben Mühe, Arbeitszeit und Freizeit zu trennen: Sie können die Freizeit nicht geniessen, weil Sie ein schlechtes Gewissen haben und meinen, arbeiten zu müssen und träumen während des Lernens von Ferien oder überlegen, welchen Film Sie gerne sehen würden. - - 					