



DEINE GRÖSSTEN  
ZEITFRESSER  
UND  
ENERGIEVAMPIRE



# IDENTIFIZIERE DEINE ZEITFRESSER UND ENERGIEVAMPIRE



**Energievampire** ziehen uns tagtäglich Energie ab, die wir gerne und besser für andere Dinge nutzen können möchten, die uns gut tun oder weiterbringen.

Das können **Aufgaben** sein, die uns

- nicht besonders liegen, weil wir kein besonderes Talent dafür haben oder wir sie so selten durchführen und von daher keine Übung darin haben
- uns generell keine Freude machen oder
- in uns gar Ängste auslösen. Diese Angst bzw. die Überwindung dieser kostet uns dann unverhältnismäßig viel Energie.

Das können **Menschen** sein, die uns

- mit ihrer negativen destruktiven Art runter ziehen
- immer und überall nur Probleme sehen, jedoch an keinen Lösungen interessiert sind. Diese Menschen bringen uns in ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit, wenn wir mit einem lösbaren Problem und dem Leid eines anderen konfrontiert werden, unsere Lösungsvorschläge jedoch abgelehnt werden. Jammerer, die lieber in ihrem Selbstmitleid baden anstatt Probleme zu lösen.

Das können auch "schlechte" **Gewohnheiten** sein, die wir unhinterfragt aus Gewohnheit tun, die uns de facto jedoch mehr schaden als helfen.

**Zeitfresser** sind in aller Regel **Aufgaben und Menschen**, die uns wertvolle Zeit stellen.

**Aufgaben**, die wir

- unhinterfragt aus Gewohnheit tun, die de facto aber gar keinen Mehrwert für uns haben
  - wir nur selten erledigen müssen, von daher nicht routiniert darin sind und somit jedes Mal gefühlt wieder bei Null starten müssen - selbst wenn es eigentlich nur eine Aufgabe von wenigen Minuten wäre



# IDENTIFIZIERE DEINE ZEITFRESSER UND ENERGIEVAMPIRE



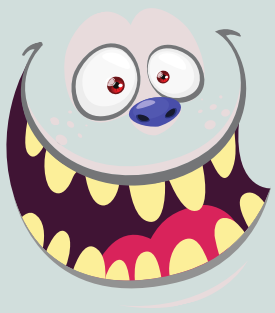
- wir ineffizient durchführen, weil wir zB mit eingebürgerten Workarounds arbeiten, anstatt für uns eine effiziente Arbeitsweise zu schaffen und in den Alltag zu integrieren.

Ebenso so typische Vertreter für Zeitfresser sind **Störungen** durch hereinkommende **Emails, Anrufe oder Kollegen**, die mal eine kurze Frage haben. Diese sind besonders tückisch, weil sie uns nicht nur jene Zeit kosten, die wir für deren Beantwortung brauchen. Das neuerliche Einarbeiten/ wieder Reinkommen in eine komplexere Aufgabe nach einer Störung dauert nämlich einige Minuten. Und nicht selten wartet da dann bereits wieder die nächste Unterbrechung auf uns. Sprich wir verbrauchen

unverhältnismäßig viel Zeit und Energie zur Erledigung einer komplexeren Aufgabe, wenn solche Störungen gehäuft auftreten.

Auch **Menschen und Beziehungen** können Zeitfresser sein, vor allem dann, wenn wir selbst von diesen Beziehungen nicht profitieren und die andere Person dennoch ständig nach unserer Aufmerksamkeit verlangt. Das sind oft Beziehungen, die wir unbedacht eröffnet haben, die dann jedoch von der anderen Person als wesentlich gewichtiger eingestuft wird als von uns. Was bei uns dann das Gefühl erzeugt, es entweder mit einem Energievampir oder einem Zeitfresser zu tun zu haben.

Auch die **ineffiziente Vorgehensweise anderer** fühlt sich für uns oft so an, als handle es sich dabei um Zeitfresser.



# IDENTIFIZIERE DEINE ZEITFRESSER UND ENERGIEVAMPIRE



Es gibt **zwei Möglichkeiten**, um deine Zeitfresser und Energievampire im Alltag zu identifizieren. In der Retrospektive oder im Hier und Jetzt. Sprich entweder du rufst dir deine letzten zwei Tage in Erinnerung und schreibst alle Zeitfresser und Energievampire auf, die dir in dieser Zeit begegnet sind. Oder du bewaffnest dich heute und morgen mit Zettel und Stift und notierst jeden Zeitfresser und Energievampir, der dir begegnet.



Idealerweise machst du beides. Denn so erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass dir keiner durch die Lappen geht.

Deine Zeitfresser:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Deine Energievampire:



---

---

---

---

---

---

---

---

