

Beispiele für Aufgaben in den 4 Quadranten

dringend (=kurzfristig)

nicht dringend (=langfristig)

wichtig

I. ANSPANNUNG
Krisen / Konflikte und Dinge,
die sich vordrängeln, weil sie
aufgeschoben wurden

- Überlastung >> Burnout-Gefahr
- Aufgaben mit festem Abgabetermin
- akutes Krisen-Management

II. DIE FLOW-ZONE
Dinge, die meist zu kurz
kommen, aber langfristig Erfolg
und Zufriedenheit bringen

- Gesundheit, persönliche Weiterbildung
- Beziehung zu Mitmenschen, Familie
- Lebensplan, Vision, stark motivierend
- kreatives (schöpferisches) Arbeiten

unwichtig

III. SELBSTTÄUSCHUNG
Routine-Aufgaben

- unnötige Belastungen
- sehr „beschäftigt“ sein ohne
nennenswerte Ergebnisse
- Ablenkungen durch Kollegen
- unerwartete Anrufe
- Angestellter (arbeiten für fremde Ziele)

IV. ABLENKUNGEN
Dinge, die wir tun, um uns
abzulenken bzw.

- Arbeitsschritte, die keinen
Einfluss auf das Ergebnis haben**
- Fernsehen, Triviales, sinnloser Smalltalk
 - Tätigkeiten, die kein Nachdenken verlangen
 - Süchte (Alkohol, Zigaretten)
 - Ziellosigkeit

Trage nun deine täglichen Aufgaben sortiert nach den Kriterien wichtig - unwichtig und dringend - nicht dringend in die 4 Quadranten-Matrix ein

dringend (=kurzfristig)

nicht dringend (=langfristig)

wichtig

I.

-
-
-
-

II.

-
-
-
-

unwichtig

III.

-
-
-
-

IV.

-
-
-
-