

# 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.**

- 
- 
- 
-