

## Test: Welcher Zeittyp bin ich?

Bei jeder der folgenden Aussagen können vier Punkte wie folgt verteilt werden:

**1 Trifft selten zu**

**2 Trifft manchmal zu**

**3 Trifft häufig zu**

**4 Trifft fast immer zu**

	Punkte
1. In der Freizeit und wenn ich Ferien habe, dann lasse ich am liebsten die Seele baumeln und lebe in den Tag hinein ohne ein „Programm“ zu haben.	
2. In den Ferien und in meiner Freizeit helfe ich gerne anderen. Ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich Dinge erledige oder jemandem helfe, obwohl ich dies nicht müsste.	
3. Ich habe viele und auch unterschiedliche Interessen was sich bei mir sowohl im Beruf wie in der Freizeit zeigt.	
4. Auch in der Freizeit liebe ich es, wenn immer etwas los ist und nie Langeweile aufkommt. Dies gilt ebenso für die Ferien.	
5. Mir ist wichtig, dass meine Ferien frühzeitig und gut geplant sind, damit sie möglichst gut vorbereitet ist und rund läuft.	
6. Ich liebe in meiner Freizeit viel Abwechslung und entscheide mich öfters für Spontanurlaub.	
7. Für mich ist Pünktlichkeit sicher auch wichtig. Ich bin trotzdem dafür bekannt, nicht immer pünktlich zu sein. Dies stört mich jedoch nicht besonders, da man dies nicht zu eng sehen sollte.	
8. Ich lasse andere nicht gerne auf mich warten. Deshalb versuche ich immer rechtzeitig zu sein und bin meistens zu früh da.	
9. Ich liebe es besonders, neue Ideen zu verfolgen und Konzepte zu entwickeln.	
10. Ich arbeite besser, wenn ich unter einem gewissen Druck bin. Deshalb schiebe ich Aufgaben bis zum äussersten Termin auf und bin dann stolz, wenn ich das Ziel am äussersten Limit erreiche.	
11. Für mich ist Pünktlichkeit das A und O und absolut wichtig.	
12. Ich verliere die Zeit häufig aus den Augen und bin dann überrascht wie spät es schon wieder ist.	
13. Wenn ich sehr viel zu tun habe, sage ich zu mir selbst: „Cool down, nimms ruhig, es ist alles halb so wild“. Ich kann dann auch etwas liegen oder warten lassen, ohne dass ich mir gross Sorgen mache.	
14. Auch wenn ich sehr viel Arbeit habe, versuche ich, möglichst keine anderen Personen damit zu belasten, sondern bemühe mich ohne fremde Hilfe damit fertig zu werden.	
15. Ich habe fast mehr Ideen für spannende Projekte als ich selbst umsetzen kann.	
16. Ich geniesse es, wenn ich viel Arbeit habe und so richtig gefordert bin.	

17. Ich arbeite auch mal länger, damit ich die Arbeit so beenden kann, dass ich mit dem Ergebnis wirklich zufrieden bin.	
18. Ich verliere manchmal den Überblick über alle Aktivitäten und laufenden Projekte.	
19. Zu Besprechungen erscheine ich meistens knapp und auch mal unpünktlich.	
20. Bei Sitzungen versuche ich, möglichst wenig Zeit für meine Beiträge zu verwenden und nehme mich zurück, damit die anderen auch zum Zuge kommen können.	
21. Am liebsten habe ich Diskussionen, bei denen Ideen entwickelt werden können und auch philosophische Aspekte Platz haben.	
22. Meetings machen mich vor allem dann nervös, wenn die Traktanden nicht zügig bearbeitet werden und wenig Ergebnisse erreicht werden.	
23. Bei Sitzungen ist mir sehr wichtig, dass es eine detaillierte Traktandenliste und eine strukturierte Tagesordnung gibt. Ich achte auch darauf, dass alle Punkte richtig und genau behandelt werden.	
24. Am liebsten habe ich Meetings, bei denen kreative Ideen entwickelt werden.	
25. Wenn ich mich an meine Schul- oder Studienzeit erinnere, dann habe ich bei Prüfungen keine grosse Vorbereitung gemacht und liess die Dinge eher auf mich zukommen.	
26. Auch während meiner Ausbildungszeit habe ich meinen Kolleg/Innen gerne geholfen.	
27. Bereits früher interessierten mich viele verschiedene Fachgebiete und ich hatte Mühe mich für nur ein Thema zu entscheiden.	
28. Schon während meiner Jugendzeit hatte ich gerne ein ausgefülltes Programm und war z.B. in Vereinen aktiv und unternahm viel.	
29. Auch Prüfungen habe ich stets gut geplant und mich möglichst langfristig und intensiv darauf vorbereitet.	
30. Bei mir kam es auch während der Schulzeit schon mal vor, dass ich einen Prüfungstermin verwechselte.	
31. Terminkalender und Planungen sind für mich nicht besonders wichtig. Die wichtigsten Dinge behalte ich im Kopf und ich verlasse mich gerne auf meine Intuition.	
32. Wenn mich jemand um Hilfe bittet, dann bin ich auch bereit, dafür eine eigene Arbeit zurückzustellen.	
33. Für mich ist wichtig, eine einfache Übersicht darüber zu haben, welche Projekte geplant sind.	
34. Ich plane gerne Termine und liebe ein möglichst ausgefülltes Programm.	
35. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie jemand ohne detaillierte Terminplanung effizient arbeiten kann.	
36. Ich vergesse öfters, Termine nachzutragen und plane wenig schriftlich.	

# Test: Welcher Zeittyp bin ich? Auswertung

Bitte die Punkte in die folgende Auswertungstabelle übertragen:

Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36	
Total		Total		Total		Total		Total		Total	
<i>Typ</i>	<i>Z</i>	<i>Typ</i>	<i>H</i>	<i>Typ</i>	<i>I</i>	<i>Typ</i>	<i>F</i>	<i>Typ</i>	<i>P</i>	<i>Typ</i>	<i>C</i>

**Welcher Typ ergibt die höchste Punktzahl?**

**Welcher Typ hat die zweithöchste Punktzahl?**

**Bedeutung der Totalzahl:**

0-11 Punkte: keine Ausprägung  
 12-16 Punkte: geringe Ausprägung  
 17-20 Punkte: deutliche Ausprägung  
 21-24 Punkte: sehr starke Ausprägung

Die Buchstaben entsprechen den folgenden Zeittypen:

**Z** Zeitlose  
**H** Hilfsbereite, Rücksichtsvolle  
**I** Intellektuelle Überflieger  
**F** Fleissige, Zeitdruck liebende  
**P** Perfektionisten  
**C** Chaotisch Kreative mit Hüpfertendenz

# ÜBERSICHT über die Zeittypen

## Chaotisch, spontan Kreative

### Typische Persönlichkeitsmerkmale

- Kreativ
- Spontan
- Schnell sprechend
- Begeisterungsfähig
- Energievoll
- Manchmal unpünktlich
- Leicht vergesslich
- Manchmal überstürzend
- Teilweise unzuverlässig
- Offen für Neues



### Risiken

Wenn einzelne Seiten der Persönlichkeit zu sehr geliebt werden oder in den Vordergrund rücken können die folgende Risiken auftreten.

Kreativ chaotisch geprägte Persönlichkeiten können Gefahr laufen, sich zu sehr zu **verzetteln** und ihre Energien zu wenig zu bündeln.

Als Folge **zu spontan gefällter Entscheide** und grosser Begeisterungsfähigkeit können unangenehme Folgen entstehen, die später bereut werden.

Wenn Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit zu stark werden, kann es zu Enttäuschungen im Umfeld kommen. Beziehungen werden strapaziert oder plötzlich aufgelöst. Im Betrieb, der Familie oder im Team können dadurch **qualitative Einbussen** entstehen, die ihrerseits zu Konflikten führen.

Wenn ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Abwechslung vorhanden ist, besteht die Gefahr nie etwas richtig in die Tiefe zu bearbeiten und **oberflächlich** zu bleiben.

**Für chaotisch, spontan Kreative ist deshalb wichtig, ihre Energien gut zu bündeln, um sich nicht zu sehr zu verzetteln. Dies kann durch klare Zeitlimits, eine übersichtliche, jedoch einfache Planung, regelmässige Entspannungs- und Konzentrationsphasen, sowie einer Bedenkzeit bei neuen Anfragen oder Projekten erreicht werden. Wichtig ist, Kreativität und Chaos auch bewusst leben zu können. Dies kann in der Freizeit gut erreicht werden oder indem man sich in eine entsprechende Funktion in der Firma entwickelt wie zum Beispiel im Verkauf oder Marketing. Um den Überblick über offene Projekte zu behalten, hilft eine kreativ gestaltete Übersichtstabelle mit Lust- und Nutzenpunkten. Bei wichtigen Aufgaben lohnt es sich mehr Zeit für Kontrollen zu investieren, um unnötige Fehler zu vermeiden.**

# Ordnungsliebende **P**erfektionisten

## Typische Persönlichkeitsmerkmale

- Sehr Korrekt
- Modebewusst
- Überpünktlich
- Perfekt
- Klar im Ausdruck
- Kurz angebunden
- Dynamisch
- Machertyp
- Zuverlässig
- Gute Detailorientierung
- Organisator



## Risiken

Perfektionisten setzen sich selbst hohe Ziele mit höchsten Anforderungen und vergessen dabei teilweise, wie diese Ansprüche entstanden sind. Sie nehmen an, dass diese Anforderungen normal sind und haben deshalb **Mühe zu verstehen, wenn andere ihre Erwartungen nicht erfüllen können**. Das kann dazu führen, dass sie trotz ihrer hohen Leistung von ihrem Umfeld nicht gebührend geschätzt werden, weil sie andere mit ihren Anforderungen und der bei Nichterfüllen dieser Wünsche daraus resultierenden Kritik verletzen.

Selber kompensieren sie ihren Wunsch, hohe Anforderungen zu erfüllen durch immer neue Herausforderungen. Dies kann sich auch im Privatleben durch eine Anhäufung von anspruchsvollen Hobbys wie Golf spielen, Reiten, Segeln, Videofilmen, Bonsaizucht und Billardspiel und Volleyballclub und politischen Ämtern wie Vorsitzender des Gewerbevereins, Parteipräsident in der Wohngemeinde und Ehrenmitglied beim Sportclub zeigen.

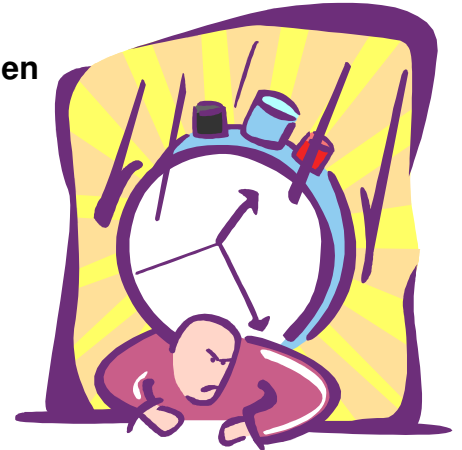
**Beziehungen werden tendenziell eher vernachlässigt**. Daraus können sich Probleme ergeben, dass nicht alles so rund läuft wie man es sich eigentlich wünscht. Dies wiederum kann den Perfektionisten in eine **Stresssituation** versetzen. Die Gefahr ist da, zuviel Zeit und Energie in die perfekte Ausarbeitung von Details zu investieren, während wichtige Aufgaben liegen bleiben. Man verliert sich gerne in technische oder organisatorische Kleinigkeiten.

Für Perfektionisten ist sicher **das Loslassen und «eine 5 gerade sein lassen»** die grösste Herausforderung. Mit Hilfe von klaren **Zeitlimits**, die man sich für die Bewältigung einer Aufgabe selber setzt, kann dieses Ziel erreicht werden. Das **konsequente Setzen von Prioritäten** hilft ebenfalls, sich nicht zu sehr oder zu lange in den Details zu verstricken. Um die Übersicht über alle Aktivitäten zu behalten, hilft ein **Übersichtsplan**. Um einen gewissen Gegenpol zur perfektionistischen Ausprägung zu setzen und um gelassener zu werden, ist die **Pflege von zwischenmenschlichen Kontakten** und das Spielen geeignet.

# **Fleissige, tatkräftige und Zeitdruck liebende Macher**

## **Persönliche Merkmale von Zeitdruck liebenden Personen**

- Können Stress gut ertragen
- Belastbar
- Unruhig
- Viel in Bewegung
- Extremsportler
- Sehr leistungsfähig
- Leistungsorientiert
- Können mehrere Dinge gleichzeitig tun



## **Risiken**

Bei unerwartet hohem Arbeitsanfall kann es so weit kommen, dass der Stress zu gross wird. Folgen davon sind Überreaktionen, die der Situation nicht angepasst sind und unliebsame Folgen haben können. Dieser Typ kann sich auch **überschätzen und sich zu viel vornehmen**, was dann in der Realität nicht bewältigt werden kann.

Zeitdruck Liebende brauchen von Zeit zu Zeit einen **Adrenalin**stoss, der dadurch ausgelöst wird, dass etwas in letzter Minute möglich wurde.

**Das Unmögliche möglich zu machen ist ein wesentlicher Antreiber.** So ist der Typ emotional «verwandt» mit Menschen, die besondere Leistungen erbringen, wie dies im Spitzensport möglich ist. Damit wird eine zweite Grundlage angesprochen, die bei Stressliebenden vorhanden sein kann. Nämlich das Bedürfnis etwas Besonderes zu sein oder Aussergewöhnliches zu leisten. Wichtig ist die damit verbundene Anerkennung, die neuen Antrieb verleiht. Typisch ist, dass diese Anerkennung von aussen erfolgt. Zeitdruck Liebende setzen sich gern von aussen unter Druck und können sich selber damit besser wahrnehmen und erleben.

**Für Zeitdruck Liebende** ist von Bedeutung, sich den Zeitdruck zu Nutzen zu machen und die Macherqualitäten positiv auszuspielen.

Dies kann sehr gut damit erreicht werden, dass **Aufgaben sofort erledigt werden**. Dieser positive Zeitdruck hat dann zur Folge, dass die Pendenzenberge nicht ins Unermessliche wachsen. Damit handelt man sich als Macher keine Nachteile dadurch ein, dass man die Dinge nicht rechtzeitig abliefern kann.

Wichtig ist auch, sich selber in Bezug auf Burnout-Symptome gut zu beobachten und rechtzeitig für den nötigen **Ausgleich zur Arbeit** zu sorgen.

Eine **Planung mit genügend Pufferzeiten** kann helfen, seine Fähigkeiten bei der Zeiteinschätzung zu steigern und sich nicht zu viele Aufgaben aufzuladen.

Wenn die Stunden eines Tages bei weitem nicht reichen, um alle Vorhaben zu meistern führt der Weg über bewusstes Loslassen und **Setzen von klaren Prioritäten**.

# **!ntellektuelle Überflieger**

## **Typische Persönlichkeitsmerkmale**

- Vielseitig interessiert
- Lieben verschiedene Projekte
- Kreativ
- Kommunikativ
- Schnell in der Auffassung
- Sprechen und Lesen schnell
- Können bei vielen Themen mitreden
- An Diskussionen und Meinungs austausch interessiert
- Verlieren manchmal den Boden unter den Füßen
- Tendieren dazu, abzuheben
- Anregend und inspirierend



## **Risiken**

Die breiten Qualifikationen können damit verbunden sein, dass man lieber eine Rolle als Ideenlieferant oder kritischer «Advocatus diaboli» einnimmt, weil man dann **keine verbindlichen Entscheidungen** fällen muss.

Das Verhalten kann auch dadurch begründet sein, bei einer Entwicklung nicht zu spät sein zu wollen oder einen neuen Trend zu verpassen. Dies kann auch mit der Schwierigkeit, Entscheidungen zu fällen verbunden sein. Nämlich der Entscheidung, ob das neue Thema wirklich eine Zukunft hat oder nicht. Ob man sich darauf einlassen soll oder nicht.

Die **Umsetzungsschwäche** kann damit verbunden sein, dass man Angst hat, vielleicht doch falsch entschieden zu haben und einen Fehler zu machen. In der Konzeptphase zeigen sich die Fehler häufig noch nicht so deutlich. Bei der Realisierung treten diese jedoch untrübsam ans Tageslicht und die Verantwortlichen werden zitiert.

Für intellektuelle Überflieger ist von Bedeutung, die **konzeptionellen Fähigkeiten geschickt auszuspielen**. Durch eine gezielte **Begrenzung der aktiven Projekte** kann dieses Ziel gut erreicht werden. Neue Ideen nur zu sammeln, statt sie gleich umsetzen zu wollen hilft, sich nicht zu überlasten. Genügend zu **delegieren** ist wichtig, um die Übersicht zu behalten und alle Ziele zu erreichen.

Wichtig ist auch, Aufgaben und Projekte zu **priorisieren** und sich dafür zu entscheiden, welche Vorhaben man wirklich durchziehen möchte. Dies ist zugleich die Hauptherausforderung für Überfliegertypen. **Nämlich das Landen auf dem Boden der Realität und das konsequente Umsetzen der ausgewählten Ideen und Projekte.**

# Hilfsbereite und bescheiden Rücksichtsvolle

## Typische Persönlichkeitsmerkmale

- Teamfähig
- Unterstützend
- Geschätzt
- Mühe andere abzuweisen
- Zu viel tun
- Mühe zu delegieren
- Herzmenschen
- Zuverlässig
- Nicht egozentrisch
- Können sich zurücknehmen



## Risiken

Ausgeprägt Hilfsbereite tendieren dazu, **eher zu viel selber zu tun**. Sie haben Mühe andere um Hilfe zu bitten oder Anfragen zurückzuweisen. Dies kann dazu führen, dass sie ausgenutzt werden.

**Die eigenen Bedürfnisse und Ziele können zu kurz kommen.** Aus der Erwartung, dass andere einem auch helfen so wie man selbst hilfsbereit ist, können verletzende Enttäuschungen entstehen.

Tiefere Gründe für die Hilfsbereitschaft sind Bedürfnisse nach Wärme, Anerkennung und Zuneigung.

**Hilfsbereit** sein ist eine sehr wertvolle und in unserer Zeit mit wachsendem Egoismus und Genussdenken wichtig für den sozialen Zusammenhalt und die Teamarbeit.

Für bescheiden, rücksichtsvoll Helfende geht es insbesondere darum, **das gesunde Mass an Hilfsbereitschaft zu finden.**

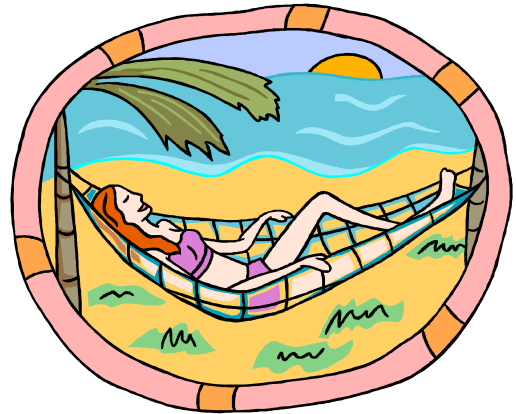
Der Weg dazu kann über die Ergründung der eigenen inneren Motive führen. Mit bewusstem **NEIN sagen** in begründeten Fällen kann erreicht werden, dass man sich nicht überlastet und selber zum Hilfefall wird. Insbesondere ist ein wachsames Auge gefragt, um sich **nicht unfair durch andere ausnützen zu lassen.**

Auch das gute Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und das selbstbewusste **JA sagen zu sich und seinen Aufgaben wirkt ausgleichend.** Dies indem man sich bewusst ZEIT für SICH nimmt.

# Zeitlose

## Typische Persönlichkeitsmerkmale

- Achtsam
- Intuitiv
- Gefühlsbetont
- Eher langsam
- Nicht so belastbar
- Eher egozentrisch
- Kreativ
- Besinnlich
- Ruhig
- Gelassen
- (Be)ruhender Pol



## Risiken

Wenn die zeitlosen Seiten der Persönlichkeit zu sehr gelebt werden, kann der notwendige **Bezug zur Realität** verloren gehen. Daraus können sich im Leben Schwierigkeiten ergeben, die langsam wachsen. Wenn die zeitliche Zuverlässigkeit sehr vernachlässigt wird, können sich daraus Probleme mit den Partnern ergeben. Dadurch kann ein ausgeprägt zeitloser Typ aus einer Gruppe verdrängt werden. Die daraus entstehende Einsamkeit kann dazu führen, dass die **gesellschaftliche Integration** mit zunehmender Zeitdauer schwieriger wird.

Wenn **Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit** zu stark werden, können Beziehungen über Gebühr strapaziert werden oder plötzlich aufgelöst. Im Betrieb, der Familie oder im Team können dadurch qualitative Einbussen entstehen, die ihrerseits zu Konflikten führen können.

**Auf der anderen Seite sind Eigenschaften dieses Typs für uns alle wichtig. Insbesondere das Loslassen können, das Entschleunigen und das beachten der eigenen inneren Uhr.**

**Für Zeitlose** ist die grosse Herausforderung in unserer sehr strukturierten, arbeitsteiligen und mit kurzen Zeittakten gegliederten Welt **den Anschluss zu behalten**. Für Koordination und Kooperation sind zeitliche Absprachen und Termine sehr wichtig. **Dem Faktor Pünktlichkeit mehr Gewicht zu geben**, kann die Situation mit dem Umfeld sehr entspannen, ohne sich dadurch über Gebühr anpassen zu müssen. Durch Suche **von Tätigkeiten mit hoher Zeitautonomie** oder Vereinbarung entsprechender Arrangements können sich Zeitlose **das optimale Umfeld schaffen**, um in ihrer Aufgabe voll aufgehen zu können.