

## Test: Sammenfatt dine tidstyver

De påfølgende spørsmål hjelper deg til å vurdere din personlige arbeidssituasjon, og identifisere nøyaktig de faktorer som forstyrrer deg. Kryss av i følgende skjema:

① = Stemmer nesten alltid, ② = Stemmer ofte, ③ = Stemmer mange ganger, ④ = Stemmer nesten aldri

Telefonen forstyrrer meg løpende, og samtalene er som oftest unødvendig lange.  ①  ②  ③  ④

På grunn av de mange *besøkende* uten ifra eller internt får jeg ikke gjort arbeidet mitt.  ①  ②  ③  ④

Møtene varer ofte for lenge, og resultatene er som regel utilfredsstillende.  ①  ②  ③  ④

Store oppgaver, som krever mye tid og som er ubehagelige, skyver jeg som oftest foran meg, eller jeg har vanskeligheter å avslutte de, da jeg aldri får ro („*utsettelsessyndromet*“).  ①  ②  ③  ④

Ofte mangler klare *prioriteter*, og jeg forsøker å gjøre for mange oppgaver på en gang. Jeg befatter meg for mye med små saker og kan derfor konsentrere meg for lite om de viktige oppgavene.  ①  ②  ③  ④

Jeg holder ofte mine tidsplaner og – frister kun under *terminpress*, da alltid ett eller annet uforutsett hendelse kommer i mellom, eller jeg har påtatt meg for mye.  ①  ②  ③  ④

Jeg har for mye *papir* på skrivebordet mitt; Korrespondanse og lesing trenger for mye tid; Oversikt og orden er ikke akkurat eksemplarisk.  ①  ②  ③  ④

*Kommunikasjonen* med andre er ofte mangelfull. Forsinket utveksling av informasjon, misforståelser, eller sågar krangler er dagligdags hos oss.  ①  ②  ③  ④

*Delegeringen* av oppgaven lykkes sjeldent riktig, og ofte må jeg gjøre ting som andre skulle ha gjort.  ①  ②  ③  ④

Når andre vil noe av meg, har jeg vanskelig for å *si nei* når jeg egentlig må gjøre mine egne oppgaver.  ①  ②  ③  ④

En klar *målsetting*, både yrkesmessig som privat, mangler. Ofte ser jeg ikke hensikten i det jeg gjør.  ①  ②  ③  ④

Mange ganger mangler jeg den nødvendige *selvdisiplin*, for å gjennomføre det jeg har satt meg fore.  ①  ②  ③  ④

Tell sammen de punktene du har krysset av = \_\_\_\_\_

## Testresultat:

**0-17 punkter:** Du har ingen tidsplanlegging, og lar deg presse av andre.  
Du kan verken styre deg selv eller andre: Med tidsstyring begynner et nytt og bedre liv.

**18-24 punkter:** Du forsøker å få grep om tiden din, men er ikke konsekvent nok til å få suksess over lengre tid.

**25-30 punkter:** Din tidsstyring er god – og kan bli enda bedre.

**31-36 punkte:** Gratulerer – hvis du har svart ærlig, ovenfor deg selv! Du er et forbilde for enhver, som i omgangen med tid må lære. La andre profitere på dine erfaringer!

