

# Analyse Selbstorganisation

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Mängel, Probleme, Schwierigkeiten und Gefahren empfinde ich in meiner derzeitigen beruflichen Situation?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Was möchte ich verändern/verbessern? (Ich denke dabei an Themen wie Arbeitsabläufe, Kommunikation, Selbstorganisation, Zielorientierung,...)

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Chancen, günstige Umstände und Vorteile empfinde ich in meiner derzeitigen beruflichen Situation?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Wie sieht mein typischer Arbeitsalltag aus?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Wie ist mein Arbeitsstil? Was möchte ich ändern? Was belastet mich? Wofür habe ich zu wenig Zeit? Welche Ursachen gibt es dafür?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Gefahren könnten entstehen, wenn es mir nicht gelingt, das zu verändern, was mich belastet?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Wie sieht meine private Organisation und Zeitverwendung aus? Was möchte ich ändern? Was belastet mich? Wofür habe ich zu wenig Zeit? Welche Ursachen gibt es dafür?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Gefahren könnten entstehen, wenn es mir nicht gelingt, das zu verändern, was mich belastet?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Ist meine Stimmung häufig schlecht, bin ich oft müde, niedergeschlagen, ärgerlich, verstimmt, sorgenvoll, bekümmert, pessimistisch?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Personen und welche Umstände beeinträchtigen meine Stimmung? Aus welchen Gründen?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Gefahren und Konsequenzen hat diese Stimmungslage für meinen Alltag?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Wie ist meine vorherrschende Stimmung (gut, frisch, freudig, mutig, optimistisch)? Welche Stimmung wünsche ich mir als vorherrschend?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Personen und welche Umstände beeinflussen meine Stimmung positiv? Aus welchen Gründen?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Konsequenzen ziehe ich aus meinen „MINUS-“ und „PLUS-“ Beschreibungen?

Notizen und Bemerkungen:

## Analyse meiner Selbstorganisation

Welche Aufgaben ergeben sich daraus für meinen beruflichen und privaten Alltag?

Notizen und Bemerkungen:

Wir unterstützen Sie

Überzeugen Sie durch persönliche Stabilität? Also durch ein Miteinander von beruflichem und privatem Engagement, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Grundlage hierfür bildet ein effektives Selbstmanagement. Mit unserem Intensivtraining »Fit für den Arbeitsalltag« unterstützen wir Sie dabei, Ihr Selbst- und Zeitmanagement auf ein neues Level zu heben. Weitere Informationen dazu finden Sie hier.

Wir unterstützen Sie



Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch jederzeit telefonisch unter

 +49(0)9232/601-0 oder per Mail an

 [volkmar.helfrecht@helfrecht.de](mailto:volkmar.helfrecht@helfrecht.de) zur Verfügung.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Ihr

Volkmar Helfrecht und das gesamte HelfRecht-Team