

Zeitmanagement

Warum Dinge im Haushalt unerledigt bleiben

Innere Einflüsse		Äußere Einflüsse	
Bummeln	Schlechte Planung	Unvorhergesehenes	Zu viele To-Dos
Immer selbst verschuldet	Zu wenig Zeit eingeplant	Unfall	Aufgaben durch Familie & Freunde
Ablenkung durch Medien	Pausen vergessen einzuplanen	Krankheit	Aufgaben durch den Job
<u>Folge:</u> Unpünktlichkeit, Psychischer Stress	<u>Folge:</u> Panik, Hektik, Unzufriedenheit	Notfall	<u>Folge:</u> Stress, Überforderung
		Dinge gehen kaputt	
		<u>Folge:</u> Panik, Stress	