

## Checkliste E-Mail Management – wo stehen Sie?

Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen schnell und ohne lange zu überlegen. Kreuzen Sie pro Frage jeweils immer nur eine Antwort an. Sofern mehrere Antworten in Frage kommen, entscheiden Sie sich bitte für die, die am meisten zutrifft.

1	Ist E-Mail Ihr bevorzugtes Kommunikationsmittel?	A: ja, mit Abstand B: ja, meistens C: nein, eher nicht D: nein, gar nicht
2	Wie oft pro Tag prüfen Sie Ihre E-Mails?	A: oft überhaupt nicht B: 1 – 3 Mal C: 4 – 7 Mal D: öfter als 7 Mal
3	Wann sehen Sie an einem normalen Arbeitstag erstmals in Ihren Posteingang?	A: auf dem Weg zur Arbeit (Smartphone) B: sofort nach Arbeitsantritt C: innerhalb der ersten Stunde nach Arbeitsantritt D: im Laufe des Vormittags E: erst wenn alle anderen Arbeiten des Tages erledigt sind
4	Wenn eine neue E-Mail eintrifft, öffnen Sie diese dann immer gleich?	A: ja, immer B: ja, meistens C: nein, nur selten D: nein, nie
5	Rufen Sie E-Mails auch von zu Hause aus ab? (Sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten.)	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nur selten D: nein, nie
6	Rufen Sie E-Mails auch am Wochenende ab? (Sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten.)	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nur selten D: nein, nie
7	Rufen Sie E-Mails auch in den Ferien ab? (Sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten.)	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nur selten D: nein, nie
8	Kommen Sie auf Grund der Zeit, die das E-Mailen beansprucht, nicht mehr zu bestimmten Dingen, die Sie früher getan haben?	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nur selten D: nein, nie
9	Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt, die Arbeit mit E-Mail hätte Sie verändert?	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nie
10	Haben Sie schon einmal E-Mails abgerufen um sich vor einer anderen unangenehmen Aufgabe zu drücken, obwohl diese wichtiger gewesen wäre?	A: ja, oft B: ja, gelegentlich C: nein, nur selten D: nein, nie

Quelle: Wenn E-Mails nerven von Günter Weick und Wolfgang Schur

## Auswertung

Übertragen Sie nun die Antworten in den Auswertungsbogen.

Frage	Punktzahl					Ihr Wert
1	A: 40	B: 30	C: 10	D: 0		
2	A: 0	B: 0	C: 20	D: 40		
3	A: 20	B: 30	C: 10	D: 0	E: 0	
4	A: 40	B: 30	C: 10	D: 0		
5	A: 40	B: 20	C: 0	D: 0		
6	A: 40	B: 20	C: 10	D: 0		
7	A: 40	B: 20	C: 10	D: 0		
8	A: 60	B: 40	C: 10	D: 0		
9	A: 60	B: 40	C: 0			
10	A: 50	B: 40	C: 10	D: 0		
Summe:						

Addieren Sie nun alle eingetragenen Punkte. Das Punktetotal ergibt einen ersten Eindruck von Ihrem persönlichen E-Mail-Verhalten.

### 0 – 30 Punkte

Man kann bei Ihnen wirklich nicht von einem E-Mail-Junkie reden. Ihr Punktwert ist derart niedrig, dass eventuell sogar das Gegenteil der Fall sein könnte: dass Sie Berührungsängste in Bezug auf E-Mail haben und diesem Kommunikationsmittel möglichst aus dem Weg gehen. Sofern dies der Fall ist, sollten Sie diese Position überdenken. Denn auch ein verkrampftes Verhältnis zu E-Mail behindert und kann belasten.

### 40 - 130 Punkte

Sie gehen unverkrampft und sehr kontrolliert mit E-Mail um. Es besteht keine Gefahr, dass Sie zum E-Mail-Junkie werden.

### 140 – 220 Punkte

Sie kontrollieren E-Mail noch – aber gelegentlich kontrolliert E-Mail auch schon Sie.

### 230 – 280 Punkte

Ihre Arbeit wird von E-Mail stark getaktet. Es geht bereits deutlich über das normale Mass hinaus.

### Über 280 Punkte

E-Mail hat eine Rolle in Ihrem Leben, die nicht gut für Sie ist. Gegensteuern ist angesagt. Es bedarf grosser Entschlossenheit und Konsequenz, wenn Sie wirklich eine deutliche Verbesserung erzielen möchten.