



# MEIN ROTI

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Eine einfache Möglichkeit, eine Wahrnehmung dafür zu entwickeln, wie „für mich selbst sinnvoll“ ich meine Zeit einsetze, ist eine ROTI.
- ▶ ROTI steht für „**R**eturn **o**f **t**ime **i**nvested“ und ist ein Maß dafür, ob ich persönlich das Gefühl habe, dass mir die Arbeit, die ich geleistet habe, etwas gebracht hat und ob dies im Verhältnis zur investierten Zeit steht.
- ▶ Es geht nicht um Leistung, sondern um sinnvoll eingesetzte Zeit. Nicht nur Deine Arbeit, auch eine bewusste Pause oder ein Mittagsschlaf kann sinnvoll eingesetzte Zeit sein. Was für Dich sinnvoll ist, kannst Du nur selbst entscheiden.
- ▶ Wenn Deine Bewertungen oft nicht gut ausfallen, kannst Du dies zum Anlass nehmen, darüber nachzudenken, wie es sein müsste, damit Du ein „sehr gut“ vergeben kannst bzw. was Du verändern könntest.
- ▶ Du trägst die Verantwortung für Deine Zeit, auch wenn Du nicht immer frei darüber bestimmen kannst. Es gibt viele Möglichkeiten, Verbesserungen zu erreichen. Auch dann, wenn andere involviert sind wie z.B. in Besprechungen. Die Grundlage dafür ist, eine Wahrnehmung dafür zu entwickeln.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Bewerte für Dich die Zeit, die Du für eine Aufgabe verbracht hast, im Hinblick darauf, wie sinnvoll die investierte Zeit eingesetzt war.
- ☐ Gehe dabei ganz nach einem persönlichen Gefühl vor.
- ☐ 5 bedeutet dabei „sehr gut“, 1 bedeutet „sehr schlecht“.
- ☐ Notiere Dir Deine Bewertung.
- ☐ Bewerte auf diese Weise in zwei Wochen 8 verschiedene Aufgaben.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit Ihnen. Wann sind Deine Bewertungen besser, wann schlechter?
- ☐ Wenn Du möchtest, kannst Du den Durchschnittswert Deiner Bewertungen berechnen. Du kannst diesen Move wiederholen, die Durchschnittswerte vergleichen und reflektieren, ob sich Deine Bewertungen mit der Zeit verändern.

