

## Sind Sie bereits ein E-Mail-Junkie?

Beantworten Sie die folgenden Fragen. Anschließend werten Sie den Fragebogen anhand des Auswerteschemas aus.

1	Ist E-Mail Ihr bevorzugtes Kommunikationsmittel?	A: Ja, mit Abstand B: Ja, meistens C: Nein, eher nicht D: Nein, gar nicht
2	Fühlen Sie sich durch E-Mail überfordert?	A: Ja, ständig B: Gelegentlich C: Sehr selten D: Nie
3	Glauben Sie, dass im E-Mail ein freundlicherer, persönlicher Ton herrscht als bei anderen Kommunikationsmitteln?	A: Ja, eindeutig B: Ja, etwas C: Nein D: Im Gegenteil
4	Wie oft prüfen Sie Ihre E-Mails pro Tag?	A: oft überhaupt nicht B: 1 – 3 mal C: 4 – 7 mal D: öfter als 7 mal
5	Wie oft benutzen Sie die „Antworten/Allen-Antworten“-Funktion?	A: sehr oft B: gelegentlich C: sehr selten D: nie
6	Wann sehen Sie an jedem Tag erstmals in die E-Mail-Box?	A: Auf dem Weg zur Arbeit (Blackberry, etc.) B: sofort nach Arbeitsantritt C: innerhalb der ersten Stunde nach Arbeitsantritt D: zwischen der 2. und 4. Stunde nach Arbeitsantritt E: nach der 4. Stunde
7	E-Mail ist ein sehr schnelles Medium. Müssen E-Mails deshalb bevorzugt bearbeitet werden?	A: Ja B: Nein
8	Wenn ein neues E-Mail eingetroffen ist, öffnen Sie es dann immer gleich?	A: Ja, immer B: Ja, meistens C: Nein, nur selten D: Nein, nie
9	Inwieweit kann man Ihrer Meinung nach das Volumen der eingehenden E-Mails selbst bestimmen?	A: Sehr stark B: wesentlich C: wenig D: überhaupt nicht

10	Speichern Sie ein- und ausgehende E-Mails?	A: Ja, alle B: Ja, die meisten C: Nein, nur ausgewählte
11	Nutzen Sie Suchordner bzw. „virtuelle Ordner“?	A: Ja B: Nein
12	Rufen Sie E-Mails auch von zu Hause aus ab? <i>(sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten)</i>	A: Ja, oft B: Ja, gelegentlich C: Nein, nur selten D: Nein, nie
13	Wie viele E-Mails bekommen und schreiben Sie im Durchschnitt jeden Tag (Summe)?	A: über 100 B: 50-99 C: 20-49 D: unter 20
14	Wie viele E-Mails haben Sie insgesamt in Ihrem Posteingang und in Ihrem Ordner „Gesendet“?	A: maximal 50 B: 51-200 C: 201-500 D: über 500
15	Wo befinden sich bei Ihnen die gelesenen, aber noch nicht vollständig bearbeiteten E-Mails für gewöhnlich?	A: im Posteingang B: in Zwischenablage C: in Endablage
16	Rufen Sie E-Mails auch am Wochenende ab? <i>(sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten)</i>	A: Ja, oft B: Ja, gelegentlich C: Nein, nur selten D: Nein, nie
17	Rufen Sie E-Mails auch im Urlaub ab? <i>(sofern Sie nicht die Möglichkeit zum Abruf haben, geben Sie bitte an, was Sie tun würden, wenn Sie diese Möglichkeit hätten)</i>	A: Ja, oft B: Ja, gelegentlich C: Nein, nur selten D: Nein, nie
18	Kommen Sie (auch) durch E-Mail zu bestimmten Dingen nicht mehr, die Sie früher getan haben?	A: Ja, oft B: Ja, gelegentlich C: Nein, nur selten D: Nein, nie
19	Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt, dass die Arbeit mit E-Mail Sie verändert hat?	A: Ja, oft B: Gelegentlich D: Nein, nie
20	Haben Sie schon einmal E-Mails abgerufen/bearbeitet, 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

## Auswertung

Überprüfen Sie Ihre Antworten und übernehmen Sie die Punktwerte in die Tabelle:

Frage	Punktzahl	Ihr Wert
1	A: 40 B: 30 C: 10 D: 0	
4	A: 0 B: 0 C: 20 D: 40	
6	A: 20 B: 30 C: 10 D: 0 E: 0	
8	A: 40 B: 30 C: 10 D: 0	
12	A: 40 B: 20 C: 0 D: 0	
16	A: 40 B: 20 C: 10 D: 0	
17	A: 40 B: 20 C: 10 D: 0	
18	A: 60 B: 40 C: 10 D: 0	
19	A: 60 B: 40 C: 0	
20	A: 50 B: 40 C: 10 D: 0	
<b>Ihr Wert:</b>		

### 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 Berührungängste zu E-Mail haben und ihm möglichst aus dem Weg gehen. Sofern dies der Fall ist, sollten Sie diese Position überdenken. Denn auch ein verkrampftes Verhältnis zu E-Mail behindert Sie und kann Sie belasten. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie E-Mail effizient nutzen können.

### 40 – 130 Punkte:

Sie gehen unverkrampft und sehr kontrolliert mit E-Mail um. Es besteht keine Gefahr, dass Sie zum E-Mail-Junkie werden. Viele Tipps in diesem Buch werden bei Ihnen bereits tägliche Praxis sein. Da Sie mit dem Medium E-Mail sehr bewusst umgehen, werden Sie aus der Lektüre trotzdem viele neue Anregungen für Ihre tägliche Arbeit mitnehmen.

### 140 – 220 Punkte:

Sie kontrollieren E-Mail noch – aber gelegentlich kontrolliert E-Mail auch schon Sie. Sofern Sie zu jenen Personen gehören, die geschäftliche E-Mails nicht von außerhalb des Unternehmens abrufen können und bei den Fragen 15, 19 und 23 deshalb wenige Punkte haben, sollten Sie überlegen, ob dieser geringe Punktwert wirklich realistisch ist.

### 230 – 280 Punkte:

Ihre Arbeit wird von E-Mail stark getaktet. Es geht bereits deutlich über das normale Maß hinaus. Die folgenden Kapitel werden sehr interessant sein. Öffnen Sie sich und lassen Sie sich anregen.

### Über 290 Punkte:

E-Mail hat eine Rolle in Ihrem Leben, die nicht gut für Sie ist. Gegensteuern ist angesagt. Dieses Buch kann dazu der erste Schritt sein. Es bedarf großer Entschlossenheit und Konsequenz, wenn Sie wirklich eine deutliche Verbesserung erleben möchten.