



PRODUKTIVITÄT AM MORGEN.

Die meisten Menschen sind morgens produktiver. Versuche also deinen Tag so zu gestalten, dass du Aufgaben, die mehr Konzentration erfordern, morgens erledigst. Dasselbe gilt für wichtige Arbeitstreffen!

TO DO LISTEN.

Kennst du das, wenn sich dein Kopf anfühlt, wie ein Fass, das ständig überläuft? Es kommt immer mehr hinzu aber man kann nichts mehr behalten. Schreibe Termine und Aufgaben auf, wenn nötig sortiere sie nach Prioritäten. So schaffst du es besser den Überblick zu behalten. Zusätzlich löst das Abhaken von ToDo's eindeutig Glücksgefühle aus!

PAUSEN.

Es ist nötig, nach langer Konzentration den Kopf frei zu machen. Am besten geht das an der frischen Luft. Eine kleine Runde um den Block lässt auch euren Gedanken wieder frischer werden.

3-MINUTEN REGEL.

Schon gehört? Aufgaben, die weniger als 3 Minuten brauchen, solltest du direkt erledigen und nicht auf eine Todo-Liste setzen. Das erspart Zeit und schafft kleine Erfolgserlebnisse.

MONOTASKING.

Statt Multitasking. Wir versuchen so viel und so schnell wie möglich zu erledigen, was man von uns erwartet. Auf lange Sicht ist das aber weder angenehm noch gesund. Versuche eine Sache nach der anderen zu erledigen. Die Daueranspannung, der du dich aussetzt schadet dir und womöglich auch dem Arbeitsklima.

ÜBERFLUSS IM ÜBERFLUSS.

Wir werden Tag ein Tag aus mit Informationen bombardiert. Versuche dich nur zeitweise dieser Flut auszusetzen. Plane dir Zeiten für gewisse Aufgaben ein. Wenn sich dein Telefon und deine Mailbox durchgehend meldet, kannst du dich unmöglich auf die Aufgabe konzentrieren, die du gerade erledigst. Auch hier gilt eins nach dem anderen.

WORK-LIVE-BALANCE.

Ein Begriff der in aller Munde ist, aber wer ist wirklich zufrieden mit dem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit. Du? Wenn ja, super und mach weiter so! Wenn nein, versuche dir nicht nur an der Arbeit Ziele zu setzen. Du musst auch für dein Privatleben herausfinden was dir gut tut und wie du deinen Kopf frei machst.

SCHÖNE AUSSICHT.

Wie der Blick aus dem Fenster vom Bürotisch aussieht, wenn du denn eins hast, kannst du leider nicht beeinflussen, aber die Ordnung auf deinem Schreibtisch. Wenn zu viel unnützer Kram herum steht, bist du schnell abgelenkt. Wie wäre es da eher mit einer Pflanze oder einem Bild, welches an schöne Momente erinnert!?

