

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Über dieses Buch	19
Teil I: Fokussiert und mit System arbeiten	25
Kapitel 1: Einführung in die gesunde Produktivität	27
Kapitel 2: Systeme und Struktur	43
Kapitel 3: Fokussiert arbeiten	65
Teil II: Energie und Motivation hochhalten	85
Kapitel 4: Energiemanagement	87
Kapitel 5: Motivation und Prokrastination	119
Teil III: Mit inneren Faktoren umgehen	147
Kapitel 6: Den People Pleaser ablegen	149
Kapitel 7: Perfektionismus	173
Kapitel 8: Selbstzweifel und das Hochstapler-Syndrom	193
Kapitel 9: Gewohnheiten aufbauen	211
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	233
Kapitel 10: Zehn Apps für gesunde Produktivität	235
Kapitel 11: Zehn Tipps für Gelassenheit an stressigen Arbeitstagen	239
Kapitel 12: Warnsignale, dass Ihre gesunde Produktivität in Gefahr ist	245
Abbildungsverzeichnis	253
Stichwortverzeichnis	255



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Über dieses Buch	19
Wie Sie dieses Buch nutzen	20
Törichte Annahme über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	21
Teil I: Fokussiert und mit System arbeiten	21
Teil II: Energie und Motivation hochhalten.	22
Teil III: Mit inneren Faktoren umgehen.	22
Teil IV: Der Top-Ten Teil.	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.	23
TEIL I	
FOKUSSIERT UND MIT SYSTEM ARBEITEN	25
Kapitel 1	
Einführung in die gesunde Produktivität	27
Die Gefahren von Stress und »Hustle Culture«.	27
Die Herausforderungen der aktuellen Arbeitswelt.	29
Die Auswirkungen von Stress und Hustle Culture	30
Auslöser für Stress.	31
Was bei Stress passiert	31
Ab wann Stress gefährlich wird	33
Die Folgen von Stress	35
Warum Stress oft chronisch wird.	39
Was gesunde Produktivität bedeutet	40
Warum wir Produktivität brauchen.	41
Warum Zeit- und Aufgabenmanagement nicht reichen.	41
Kleine Veränderungen, große Wirkung.	42
Kapitel 2	
Systeme und Struktur	43
Zeitmanagement	43
Wie ein paar Minuten einen riesigen Unterschied machen können	43
Zeitfresser identifizieren.	44
Pausen und freie Zeiten proaktiv planen	46
Kalender-Blocking	46
Die Power Hour	49
Die Zwei-Minuten-Regel	50
DIE ALPEN-Methode	51
Umgang mit E-Mail-Flut.	52

14 Inhaltsverzeichnis

Methoden zur Prioritätensetzung	53
Beschäftigt versus produktiv	53
Die Eisenhower-Matrix	54
Das Pareto-Prinzip, auch 80/20-Regel genannt	55
Die ABCDE-Methode	56
Frösche essen	56
Methoden zur Aufgabenverwaltung	57
Von Notizbüchern, Whiteboard und Apps	57
Übersicht nützlicher Apps	59
Braindump	60
Kanban	60
Workflow und Templates	61
Feierabend- und Wochenendroutinen	62
Kapitel3	
Fokussiert arbeiten	65
Warum Fokus oft so schwierig ist	65
Produktivitätskiller Ablenkung	65
Externe Ablenkungen	66
Innere Ablenkungen	66
Produktivitätskiller Multitasking	68
Produktivitätskiller Information Overload	69
Produktivitätskiller Unklarheit	72
Umgang mit externen Ablenkungen	73
Kommunikation und Grenzen setzen	74
Unterbrechungen durch Kollegen oder Kolleginnen, wenn Sie im Büro arbeiten	74
Unterbrechungen durch Familienmitglieder, wenn Sie im Homeoffice arbeiten	75
Ablenkungen durch Geräusche	76
Innere Ablenkungen	76
Ablenkungen durch Soziale Medien und Smartphones	78
Fokus stärken	80
Multitasking vermeiden	80
TEIL II	
ENERGIE UND MOTIVATION HOCHHALTEN	85
Kapitel 4	
Energiemanagement	87
Warum Energiemanagement noch wichtiger ist als Zeitmanagement	87
Energieräuber und Energiegeber identifizieren	89
Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus	92
Die verschiedenen Phasen des Schlaf-Wach-Rhythmus	94
Die Fokusphase	95
Das Nachmittagstief	96
Die Kreativphase	97

Pausen.....	98
So besser nicht: Fehler bei Pausen	98
Pausen richtig machen	99
Schlaf.....	103
Die Kosten von Schlafmangel.....	104
Qualität über Quantität.....	105
Tipps für besseren Schlaf	106
Tipps bei Einschlafproblemen	107
Intro- und Extroversion.....	108
Intro- oder extrovertiert? Das ist hier die Frage!.....	109
Extroversion: Energie aus der Zeit mit anderen ziehen.....	109
Introversion: mehr Zeit für sich brauchen	111
Notfalltipps für den Arbeitsalltag	113
Bewegung: Stress ab- und Energie aufbauen	113
Atemtechniken: mal kurz Energie tanken.....	114
Body-Scan: einmal durch den ganzen Körper.....	116
Gesunder Lebensstil	117

**Kapitel 5
Motivation und Prokrastination 119**

Motivation, Motive und Volition	119
Intrinsische versus extrinsische Motivation	122
Intrinsische Motivation	123
Wie Motivation wirklich entsteht	125
Prokrastination	127
Prokrastination als Schutz vor unangenehmen Gefühlen.....	128
Morgen sind Sie nicht motivierter	131
Die Kosten von Prokrastination	132
Prokrastination überwinden	133
Negative Emotionen aushalten	135
Alternativen für negative Gedanken finden.....	136
Ihre Vorhersagen als falsch entlarven.....	138
Wissen, dass die Motivation erst nach dem Anfangen kommt.....	139
Tricks zum »einfach anfangen«	140
Verzeihen Sie sich Ihre Prokrastination	146

**TEIL III
MIT INNEREN FAKTOREN UMGEHEN 147**

**Kapitel 6
Den People Pleaser ablegen..... 149**

Woran Sie erkennen, dass Sie People Pleaser sind	149
Warum Menschen People Pleaser werden	152
Die Nachteile von People Pleasing	153
Von anderen abhängiges Selbstwertgefühl	153
Fremde Erwartungen erfüllen, statt für sich selbst einzustehen	153

16 Inhaltsverzeichnis

People Pleaser wissen oft gar nicht, was sie wollen	154
People Pleaser sind weniger beliebt	155
People Pleasing als Teufelskreis	155
Wichtigkeit von Grenzen	156
Den People-Pleasing-Kreislauf unterbrechen	157
Einfacher »Nein« sagen	159
Glaubenssätze checken	159
»Nein« ist kein böses Wort	160
Ein »Nein« kann nicht nur Ihnen nutzen!	161
Emotionen aushalten	162
Klarheit über Ziele und Prioritäten	162
Sich belohnen	166
Kommunikation von Grenzen	167
Strategien zum Umgang mit negativen Reaktionen auf ein »Nein«	170
Was Sie als People Pleaser sonst noch tun sollten	171

Kapitel 7

Perfektionismus 173

Was Perfektionismus ist	173
Ursachen von Perfektionismus	176
Ursachen in der Familie	176
Weitere mögliche Ursachen	177
Gesunder versus ungesunder Perfektionismus	178
Auswirkungen von Perfektionismus	180
Die Vorteile von Perfektionismus	180
Die Nachteile von Perfektionismus	181
Strategien zur Bewältigung von Perfektionismus	182
Restrukturierung des Perfektionismusgedankens	182
Selbstmitgefühl und Akzeptanz	184
Negativverzerrung entgegenwirken	185
Fehler haben Ihre Vorteile	186
Schwarz-Weiß-Denken ablegen	187
Perfektionismus-Prioritäten setzen	189
Zeitlimits setzen	189
»Gut ist gut genug« – Ziele setzen	190
Absichtlich schlecht arbeiten	190
Absichtlich Fehler machen	191

Kapitel 8

Selbstzweifel und das Hochstapler-Syndrom 193

Selbstzweifel	193
Die Ursachen von Selbstzweifeln	194
Die Auswirkungen von Selbstzweifeln	198
So gehen Sie mit Selbstzweifeln um	200
Das Hochstapler-Syndrom	204

Kapitel 9	
Gewohnheiten aufbauen	211
Die Rolle von Gewohnheiten	211
Vorteile von Gewohnheiten	212
Gewohnheiten sind energiesparend	212
Gewohnheiten geben Struktur und Stabilität	213
Gewohnheiten helfen Ihnen, langfristige Ziele leichter zu erreichen.	213
Gewohnheiten statt Selbstdisziplin.	214
Methoden zum Aufbauen neuer Gewohnheiten	215
Das »Warum« verstehen	215
Klein anfangen	217
Bei Ausreden: einen Notfallplan parat haben	218
Perfektionismus abstellen	219
Eine Gewohnheit nach der anderen	221
Hürden reduzieren.	222
Habit Stacking: Eine Gewohnheit kommt nicht ganz allein	223
Accountability Partner suchen	224
Methoden, um Gewohnheiten loszuwerden.	225
Weg damit! Gewohnheiten auslöschen (Extinktion)	226
Leichter: Gewohnheiten ersetzen	227
Sich auf das Gefühl danach konzentrieren	227
Das Bedürfnis dahinter verstehen.	229
Hürden aufbauen.	231

TEIL IV

DER TOP-TEN-TEIL

233

Kapitel 10	
Zehn Apps für gesunde Produktivität	235
Habitica	235
Streaks	236
Forest	236
Focus@Will	236
Freedom	237
Rescue Time	237
Coffitivity	237
MindNode	238
Toggle Tracker	238
Bear Focus Timer	238

Kapitel 11	
Zehn Tipps für Gelassenheit an stressigen Arbeitstagen	239
Physiologische Seufzer	239
Meditation	240
4-7-8-Atemübung	240

18 Inhaltsverzeichnis

Bauchatmung.....	241
Body-Check.....	241
Durchschütteln.....	241
Grundbedürfnisse checken.....	242
Raus an die frische Luft.....	242
Journaling.....	243
Gespräch mit einer vertrauten Person.....	243

Kapitel 12

Warnsignale, dass Ihre gesunde Produktivität

in Gefahr ist..... 245

Verhaltensweisen, die Sie nicht loswerden können.....	245
Hamsterradgefühl.....	246
Schlafprobleme.....	247
Körperliche Symptome.....	247
Vernachlässigung Ihrer Gesundheit.....	248
Schuldgefühle bei Pausen und Urlaub.....	249
Ständige Erreichbarkeit.....	249
Verlust von Freude.....	250
Ständige Gereiztheit.....	250
Rückzug.....	250

Abbildungsverzeichnis..... 253

Stichwortverzeichnis..... 255