PRODUKTIVITÄT STEIGERN

14 Geheimnisse wie Du Deine Ziele erreichst

Gabriele Lügger

Impressum

Sichtbarkeitsakademie.com
gabriele-luegger.de

Gabriele Lügger
Inhaberin: Gabriele Lügger
Franconvillestraße 16
68519 Viernheim
Telefon: 0176 / 61 95 28 93
E-Mail: info@sichtbarkeitsakademie.com
info@gabriele-luegger.de
Ust-ID: DE338924685

© Gabriele Lügger

Einleitung

Toll,dassDu produktiver werden willst. Das ist großartig. Seit Jahren arbeite ich daran, so produktiv wie möglich zu werden. Und auch ich muss häufiger mit meinem inneren Schweinehund kämpfen. Ja, ich weiß, dass es Leute gibt, die nehmen sich etwas vor und schwups wird es umgesetzt. Mein Freund gehört genau zu dieser Kategorie. In meinem ganzen Leben habe ich wenig Personen gesehen, die so die Dinge umsetzen, die sie planen und zwar ohne sich einen Plan zu machen. Er macht es einfach.

Aber jetzt mal ehrlich. Das ist eine Ausnahme unter den Ausnahmen. Vielen Menschen fällt es ja schon schwer, einen Plan zu erstellen und wenn der Plan schriftlich festgehalten ist, dann ist das schon eine große Sache. Und die Leute, die diese Pläne auch wirklich umsetzen, erreichen Schritt für Schritt ihre Ziele. Und damit es Dir genauso geht, hast Du jetzt dieses E-Book in den Händen.

Ja, Und Du hast Recht. Allein das Kaufen dieses E-Books macht Dich noch nicht zum Mega Umsetzer. Aber ich gebe Dir Tipps, wie Du es schaffen wirst, produktiver zu sein. Falls Du einmal ein Motivationsloch hast, wie Du aus diesem wieder heraus- kommst und auf den richtigen Weg kommst.

Im Februar 2017 habe ich mir mein Schienbein beim Schlittschuhlaufen gebrochen, besser gesagt bei dem ersten Schritt

auf das Eis. Das hat mich sofort für 4 Monate in einen Rollstuhl katapultiert und ich war wirklich auf Hilfe angewiesen. Das Schlimmste war, dass ich die ersten sechs Wochen nur liegen konnte. Und mein Bein musste höher liegen als das Herz, deshalb konnte ich leider 3 Monate auch nicht produktiv sein. Das Schlimme daran ist, dass ich mich daran gewöhnt hatte einfach nur auf dem Sofa zu liegen und zu schlafen. Mein Körper hat diese Pause wirklich gebraucht. Aber nach so einer langen Pause, ist es wirklich schwierig, aus so einer Lethargie wieder herauszukommen und wieder produktiv zu sein.

In der letzten Zeit habe ich mich gefragt, wie ich das geschafft habe, das ich jetzt wieder so produktiv bin. Und genau das zeige ich Dir in diesem Buch. Und was ich geschafft habe, kannst Du auch schaffen. Es wird auch hin und wieder Rückschläge geben. Die erlebe ich auch mal. Das gehört dazu. Wichtig ist nur, wie Du damit umgehst und dass Du Dich dadurch nicht von Deinem Weg abbringen lässt. Es ist einfach so, dass das “Universum” prüft, ob Du wirklich diesen Weg gehen willst. Und genau deshalb legt es Dir manchmal Steine in den Weg. Ich sage Dir: “Wenn Du Dich davon nicht von Deinem Ziel abbringen lässt, wird etwas Großes entstehen.”

Und deshalb: Los geht’s

Wofür willst Du es schaffen?

DamitDuproduktiv bleibst,ist es totalwichtig für Dich, her-auszufinden, warum Du Deine Ziele verfolgst. Was ist es, was Dich antreibt? Was sind Deine Werte, die Dir so wichtig sind, dass Du Alles tust, um diese leben zu können?

Bei mir zum Beispiel sind meine größten Werte Freiheit und Sicherheit. Lange Zeit habe ich gedacht, dass diese Werte sich immer widersprechen. Aber als ich mich mit diesem Thema auseinandergesetzt habe, lief mir meine Lösung über den Weg. Und so geht es Dir höchstwahrscheinlich auch.

Finde als erstes heraus, was Deine Werte sind, für die Du Alles tust. Denn nur dann, hast Du die Möglichkeit, Deine Ziele auch genau darauf zu prüfen, ob sie diese Werte erfüllen. Ob Du beim Erreichen Deiner Ziele, Deine persönlichen Werte leben kannst. Falls dies nämlich nicht der Fall sein sollte, wirst Du nicht Alles tun, um Deine Ziele zu erreichen. Das ist ein wichti- ger Bestandteil, damit Du Dich produktiv fühlst.

Danach ist es wichtig, dass Du herausfindest, warum Du Dieses Ziel verfolgen möchtest. Willst Du mehr Zeit haben? Oder mehr Zeit für Deine Familie oder Reisen? Oder so viele andere Dinge, die nur Du wissen kannst. Wenn Du weißt, warum Du dieses Ziel verfolgen willst und Dir das bewusst ist, ist es viel leichter, jeden Tag an Deinem Ziel zu arbeiten.

Stell Dir vor, Du bräuchtest dringend ganz schnell viel Geld, um einen wichtigen Menschen in Deinem Leben eine kostspielige lebensnotwendige Operation zu bezahlen. Dann wäre das Dein warum. Du würdest auf jeden Fall sehr kreativ werden, da Dein Warum so groß und stark ist.

Und genau deshalb ist es wichtig, ein Warum für Dich zu finden, dass Dich antreibt, Deine Ziele zur erreichen.

Was genau ist Dein Ziel?

Wenn Du produktiverim Leben sein willst, ist es so wichtig, dass Du Dir erst einmal genau klar machst, was Produktivität für Dich genau ist. Was willst Du am Ende des Tages erreicht haben, damit Du für Dich sagen kannst: “Ja, das war ein sehr schöner produktiver Tag.”

Denk mal an Deine Schulzeit. Da war wahrscheinlich ein produktiver Tag für Dich, wenn Du Deine Hausaufgaben gemacht hast und Dich dann mit Deinen Freunden getroffen hast. Wenn Du jetzt eine Familie hast, sieht das vielleicht anders aus. Und für Dich ist es ein produktiver Tag, wenn Du Dir nach der Arbeit noch Zeit für Deinen Partner / Deiner Partnerin bzw. Deine Kinder nimmst oder zum Sport gehst. Oder eben die Dinge, die Dein Leben aus machen. Und genau da sind wir auch genau bei dem wichtigsten Thema, um Deine Produktivität zu optimieren. Welche Ziele hast Du für Dich in Deinem Leben?

Jetzt bekommst Du Tipps, wie Du herausfindest, was Deine Ziele für Dich sind zur Zeit. Und natürlich können sich die Ziele über einen gewissen Zeitraum auch verändern. So dass es wichtig ist, dass Du in regelmäßigen Abständen prüfst, ob Du immer noch die richtigen Ziele für Dich verfolgst.

Erstell Dir Deine Bucket List Was möchtest Du in Deinem Leben erreichen? Hast Du Dir darüber schon einmal Gedanken gemacht? Das kann Dir richtig viel Spaß machen, wenn Du Dich fragst, was Du im Leben erreicht haben möchtest. Welche Dinge willst Du erlebt haben bevor Du stirbst? Schreib Dir genau diese Dinge auf und schon hast Du Deine eigene sogenannte Bucket List! Brainstorme einfach für Dich, was Du auf jeden Fall erlebt haben möchtest, damit Du am Ende Deines Lebens sagst: “Mensch, da habe ich ja Alles richtig gemacht!”

Eine sehr gute Inspiration für Deine Bucket List kann Pinterest sein. Und es gibt auch Apps mit denen Du Dir Deine Bucket List erstellen kannst. Das kann ein toller Ideengeber sein. Aber pass auf, dass Du auch wirklich Deine Bucket List machst. Mir ging es zuerst so, als ich diese Apps genutzt habe, dass ich eine ellenlange Liste hatte. Die hat mich dann auch irgendwie erschlagen und so gar nicht motiviert. Und als ich mich gefragt habe, woran das liegt, habe ich herausgefunden, dass es gar nicht meine Ziele sind.

Frage Dich das auch, nachdem Du Deine Bucket List erstellt hast. Will ich das wirklich erleben, bevor ich sterbe? Oder ist es nur so, dass ich die Träume von Anderen übernommen habe. Wenn das der Fall ist, streiche diese Punkte, einfach runter von der Liste. Und zwar ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Diese Liste soll Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und Dich zu

einem erfüllten Leben und tollen Erlebnissen führen.

Kreiere Deinen Traumtag Wie sieht Dein idealer Tag aus? Setz Dich einfach mal in Ruhe hin und schreibe Dir auf, wie ein Traumtag für Dich aussieht. Möchtest Du früh aufstehen? Mit welchen Personen möchtest Du den Tag verbringen? Was willst Du erleben? Wo willst Du es erleben? Wie soll Dein Tag starten? Wie soll er enden? Und was genau passiert da zwischendrin.

Diese Übung hilft Dir dabei, für Dich zu klären, wie Dein Leben in Zukunft aussehen soll. Es ist total wichtig, dass Du Dir dabei keine Gedanken machst, was Du an finanziellen Mitteln brauchst, sondern einfach nur, wie es aussehen würde, damit Du Deinen Traumtag immer häufiger leben kannst. Und Du wirst überrascht sein, wie dieser Traumtag in Dein Leben kommt. Denn oft passieren kleine Wunder, je besser Du dabei wirst, Dir die Dinge vorzustellen, die Du haben möchtest.

Wenn Du Dir aufgeschrieben hast, wie Dein persönlicher Traumtag aussieht, mach Dir Gedanken, was Dir fehlt, um genau diesen Traumtag leben zu können. Wie muss sich Dein Leben ändern, damit Du möglichst oft Deinen Traumtag leben kannst. Und schreibe Dir diese To Do’s auf und plane diese auch in Deinen Kalender ein.

Mach Dir eine 100 Punkte To Do Liste Vielleicht ist das eine gute Idee, um Deine nächsten 12 Monate zu planen. Welche 100 Dinge willst Du in diesem Jahr umge- setzt haben? Das sollten aber gut umsetzbare Dinge sein. Das heißt, dass Du Deine großen Ziele aus dem 5 Jahresplan jetzt in solche Schritte einteilst, dass Du diese To Do's auch inner- halb eines Jahres umsetzen kannst.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass Du kleine Teilschritte abarbeiten kannst. Alleine dadurch erhältst Du bereits das Gefühl produktiv zu sein, da Du diese Teilschritte auch gut erreichst.

Verfolge 12 Projekte im Jahr Auch dies ist eine mögliche Variante. Bist Du ein Mensch, der es liebt, in größeren Projekten zu denken? Dann ist diese Art der Planung super für Dich. Überlege Dir für jeden Monat ein Projekt, was Du auf jeden Fall erleben bzw. umsetzen möchtest.

Jeden Monat fokussierst Du Dich dann genau auf dieses Projekt. So dass Du innerhalb eines Monats das Projekt umsetzt und Dich dann im nächsten Monat auf die nächste Sache konzentrieren kannst.

Diese Art der Planung hilft Dir, dass Du Dich nicht verzettelst und schön konzentriert eine Sache nach der Anderen abarbeiten kannst, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Tipps für Deine Produktivität

Fragst Du Dichmanchmal auch,wieschaffen es alle Anderen,
so viel zu schaffen? Wie machen sie das bloss? Das sie ihr Business in Null Komma Nix aufbauen? Bei Anderen scheint die Zeit langsamer zu sein - oder sie nutzen sie einfach besser. Und genau das ist oft der Knackpunkt, was viele nicht so deutlich kommunizieren.

Es ist viel besser, wenn Du eine tägliche Routine hast, die Dich produktiv sein lässt. Als dass Du immer mal wieder total produktiv bist und dann längere Zeit Nichts für Deine Ziele machst. Oft ist dann der erste Schritt wieder richtig hart. Deshalb ist es wichtig, dass Du für Dich überlegst, wie Du es jede Woche bzw. jeden Tag einplanen kannst, dass Du Schritte auf Dein persönliches Ziel zu machst.

Hab Spaß bei Allem, was Du tust Ganz wichtig ist, dass Du den Spaß nicht verlierst. Natürlich gibt es einige Aufgaben, die erledigt werden müssen. Aber frage Dich immer wieder, WARUM Du das Alles machst. Und gönn Dir auch Spaß in Deinem Leben. Oder willst Du irgend- wann denken: „Was habe ich nur erlebt in meinem Leben? Außer dass ich zur Arbeit gegangen bin, habe ich mal so Nix erlebt?“ Doch wohl auf gar keinen Fall oder?

Damit das auf jeden Fall nicht passiert, ist es so wichtig, dass Du Dir Deine Bucket List gemacht hast. Und Dir auch genau diese Dinge im Leben gönnst.

Natürlich können es nicht immer die großen Dinge sein, die Dir Spaß bringen. Schaff Dir auch kleine Inseln, um Spaß zu haben. Gestern habe ich zum Beispiel in der Pause Mario Barth geschaut. Ja, ich weiß, das ist nicht jedermanns Humor. Aber ich kann darüber richtig herzhaft lachen und danach arbeite ich wieder viel konzentrierter als vorher.

Lachen, das ist wissenschaftlich erwiesen, hat viele positive Eigenschaften. Und genau das ist der Grund, wieso Du den Humor nicht verlieren solltest. Egal wie anstrengend Dein Job ist.

Falls Du Dich fragst: „Was soll ich denn zu Lachen haben?“ Wie soll ich denn auf Kommando lachen? Meine Freunde und Be-

kannten gehen auch zum Lachen in den Keller. Dann such Dir einen Comedian auf YouTube, den Du wirklich lustig findest, und schau ihn Dir einmal an. Ich wünsche Dir viel Spaß dabei. Falls Du Lust hast, kannst Du Dir genau diesen Comedian auch einmal live anschauen.

Oder Du probierst einfach mal etwas völlig Neues. Seit einigen Jahren gibt es zum Beispiel Lach-Yoga. Genau aus diesem Grund, dass es einfach gut tut zu lachen. Jetzt sage ich nicht, geh zum Lach-Yoga. Aber falls Du Lust darauf hast, probier es doch mal aus. Was soll es denn schaden. Wenn es Nichts für Dich ist, gehst Du einfach nicht wieder hin. Vielleicht ist es etwas für Dich und Du hast ein Neues Hobby für Dich entdeckt, das Dir gut tut.

Aber diese Tipps sind nur für Dich geeignet, wenn Du den Spaß in Deinem Leben verbannt hast und deshalb Dich so unmotiviert fühlst.

Denk immer daran: “In Deinem Leben gibt es nur ganz wenig Dinge, die Du wirklich tun musst.” Und das tut so gut, wenn Du es Dir bewusst machst. Es ist Deine Entscheidung, was Du den lieben langen Tag machst.

Falls Dir aber einfach Motivation fehlt und Du der Meister in der Aufschieberitis bist, dann gebe ich Dir jetzt Tipps, wie Du Deine Ziele mit Spaß erreichen kannst.

Setze jeden Tag etwas für Deine Ziele um

Es ist so wichtig, dass Du regelmäßig etwas für Deine Ziel tust. Nur so wirst Du Deine großen Ziele auch erreichen.

Je besser Du in der Umsetzung bist, desto mehr Spaß wirst Du daran haben und wie das schöne alte Sprichwort sagt: „Übung macht den Meister!“ Und genau das gilt auch für die Umsetzung Deiner Ziele.

“Where Focus goes, Energy flows.”

Das heißt, worauf Du Dich fokussierst, genau dahin fließt die Energie. Und genau das ist das, was Du brauchst.

Umgib Dich mit Leuten, die Dich weiterbringen Fragst Du Dich: “Warum ist es wichtig, darauf zu achten, welche Leute ich um mich habe?” Du wirst, wie die 5 Leute mit denen Du die meiste Zeit verbringst. Deshalb schau Dir diese 5 Personen einmal an und überleg Dir, ob Du gern so wärst, wie Deine 5 engsten Freunde und Familienangehörige. Oder möch- test Du viel lieber, Deine Zeit mit anderen Personen verbringen und so werden wie diese?

Wenn dies der Fall ist, macht es Sinn, dass Du Dir zuerst Gedanken machst, welche Eigenschaften Du gern hättest. Wie möchtest Du sein? Hast Du bereits Personen in Deinem Umfeld, die diese Eigenschaften haben? Dann frage Dich, warum Du nicht mehr Zeit mit diesem Menschen verbringst. Steht es in Deiner Macht, dies zu ändern? Wenn ja, dann mach das.

Wenn nein, dann mach Dir Gedanken, wo Du Menschen finden könntest, die diese Eigenschaften haben. Und versuche mit genau diesen Personen in näheren Kontakt zu kommen. Sei es auf Konferenzen oder wenn Du Deine Hobbys ausübst. Gibt es irgendwelche Masterminds, denen Du beitreten kannst oder Unternehmernetzwerktreffen in Deiner Gegend. Dann könntest Du dies vielleicht einmal für Dich ausprobieren.

Brich aus Deiner Komfortzone aus und mach Dinge, die Du sonst Nicht gemacht hast. Denn dann wirst Du auch Leute kennen lernen, die Du vorher nicht kennen gelernt hast.

Sei bei den kleinen Dingen genauso wie Du die großen Projekte umsetzen Willst.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wie Du Dir selbst gegenüber mit Deinen Zusagen umgehst. Hältst Du die Versprechen Dir gegenüber ein? Und das fängt schon bei Kleinigkeiten an.

Wie gehst Du damit um, wenn Du für Dich Sport eingeplant hast? Ziehst Du das durch? Oder findest Du Ausreden, dass Du diesen Termin mit Dir selbst ausfallen lassen kannst.

Aber auch Anderen gegenüber ist es genauso. Machst Du Zusagen und schmeißt diese dann wieder um. Weil Du denkst: “Ach, ob ich das jetzt mache oder nicht. Das ändert doch nichts.” Das fängt schon morgens an. Gehörst Du zu den Leuten, die ständig den Snooze Button wieder drücken? Auch das ist ein Zeichen, dass Du in den Kleinigkeiten schluderig bist. Und dann wirst Du auch in den großen Projekten, die Dinge nicht so genau nehmen.

Deshalb ist es wichtig, dass Du auch die kleinen Dinge mit Herzblut machst. Denn es ist egal und braucht genauso viel Zeit, ob Du die Dinge nur so hinschluderst oder ob Du sie ordentlich machst. Also warum nicht mit Herz machen?

Das ist der wirklich härteste Part an manchen Tagen. Aber es hilft manchmal Nichts. Es ist einfach wichtig, dass Du durchhältst und bitte nicht kurz vor dem Ziel aufgeben.

Stehe zeitig auf und hab eine tolle Morgenroutine Frei nach dem Motto “Nur der frühe Vogel fängt den Wurm” ist es besser, wenn Du morgens früher aufstehst. Das gilt natürlich nicht für Dich, wenn Du Schichtarbeit hast. Aber es wird Dir auf jeden Fall gut tun, wenn Du Zeit für Dich schaffst, dadurch, dass Du morgens etwas früher aufstehst.

Und genau das rate ich Dir. Dann hast Du nämlich Zeit, Dich auf Deine eigenen Ziele zu konzentrieren. Das hat den Vorteil, dass Du noch frisch bist und nicht abgelenkt bist durch Stress oder Menschen, die etwas von Dir möchten.

Du erkaufst Dir durch das frühe Aufstehen einfach Zeit für Dich. Und ich hoffe schwer, dass Du Dir das wert bist.

Sage Dir positive Affirmation am Morgen laut auf

Möchtest Du motiviert in den Tag starten? Dann kleb
Dir doch positive Sprüche an Deinen Spiegel oder schreib Dir auf einen Zettel, was Du in Zukunft erreichen möchtest.

Schon bist Du morgens auf Deine Ziele gepolt. Allein dadurch wirst
Du Deine Ziele erreichen wollen, da Du sie dadurch nicht aus den Augen verlierst.

Gut ist es auch, wenn Du Dir positive Glaubenssätze laut aufsagst. Diese werden mit der Zeit in deine Gedanken so verankert, dass Du davon überzeugt sein wirst, dass Du dies genauso erreichst, denn:

Deine Gedanken werden zu Worten
Und Worten werden zu Taten.

Und das ist der Weg, damit Du produktiv bleibst. Wenn Du Dir etwas richtig vorstellen kannst, dann bist Du auch in der Lage, dass es real wird.

Konzentriere Dich immer nur auf eine Sache Konzentriere Dich auf eine Sache und zieh diese mit vollem Elan durch. Denn wenn Du eine Sache erledigt hast, dann kannst Du z. B. Im Business schon ein Projekt verkaufen. Und so hältst Du Dir den Rücken etwas frei und kannst Dich an das nächste Projekt machen.

Und genauso ist es in allen Lebensbereichen. Wenn Du ein Projekt fertig gestellt hast, hast Du diese Zeit wieder dafür, um Dich auf ein neues Projekt zu fokussieren und dieses umzusetzen.

Dadurch, dass Du nicht immer zwischen mehrere Projekten hin und her springst, sparst Du Dir die zusätzliche Zeit, Dich wieder in das aktuelle Projekt einzuarbeiten.

Allein dadurch wirst Du schneller sein und so langfristiger produktiver sein und deshalb auch motivierter.

Wenn Du zu den Leuten gehörst, die ständig neue Ideen haben, rate ich Dir, eine Liste mit den Ideen zu führen. Dann bist Du sicher, dass sie Dir nicht verloren gehen und Du kannst konzentriert an Deinem Projekt weiterarbeiten.

Passe Deinen Tagesplan auf Dich und Deine Termine an
Gehörst Du zu den Leuten, die egal wie viele Termine sie an dem Tag haben, trotzdem eine Menge To Do's in den Tag pla- nen. Du weißt schon vorher, dass es eine Utopie ist, dass Du dies Alles erledigst? Und trotzdem fühlst Du Dich Abends einfach schlecht, weil Du so viele Punkte nicht erledigt hast?

Da rate ich Dir, die Termine inkl. der Dauer in Deinem Tages- plan optisch zu blocken. So kannst Du sehen, wieviel Zeit Du effektiv noch hast. Und dann überlegst Du Dir, welche Dinge Du praktisch umsetzen kannst.

Seitdem ich das mache, fällt es mir viel leichter, realistisch zu planen und nicht die To Do's für Superwoman zu planen. Da- durch bin ich viel zufriedener.

Falls es Dir schwer fällt, realistisch zu planen, ist es für Dich vielleicht sinnvoll, dass Du Dir zu Beginn der Woche überlegst, was Du Alles umsetzen musst bzw. Willst. Und dann schaust Du jeden Tag, worauf Du Lust hast und setzt genau dies um. Zumindestens wenn die Dinge nicht voneinander abhängig sind und deshalb in einer bestimmten Reihenfolge gemacht werden müssen. Das gibt Dir etwas Freiheit an Tagen, an denen Du viele Termine hast und Du kannst es von der Stimmung am Tag abhängig machen, was Du umsetzt.

Oder die dritte Variante ist, dass Du Dir morgens überlegst,

wonach Dir der Sinn steht. Und schreibst Dir am Morgen eine To Do Liste für den Tag.

Überplan Dich nicht Nimm Dir an einem Tag nicht zu viel vor. Viele überschätzen wieviel sie an einem Tag schaffen können und sind aber über- rascht, was sie in einem Jahr schaffen, wenn sie am Ball blei- ben.

Schreibe Dir Deine To Do's auf und mach Dir bei der Planung schon Gedanken, wie lang Du für die einzelnen Aufgaben brauchst. Denn so wirst Du mit der Zeit immer besser wissen, was Du in welcher Zeit schaffst.

Und Du gehst der Überplanung aus dem Weg. Es ist ein wirklich ungutes Gefühl, wenn Du am Ende des Tages immer noch so viele offene Punkte hast. Dann kann es sein, dass Du immer weniger Lust bekommst, produktiv an Deinen Zielen zu arbeiten. Und der Berg, den Du erledigen solltest, wird immer größer und größer. Irgendwann bekommst Du dann das Gefühl von: „Das schaffe ich sowieso nicht."

Damit das auf keinen Fall passiert, nimmst Du Dir zu Beginn erst einmal kleine Aufgaben vor. Und willst nicht direkt die Welt retten. So kannst Du am Ende des Tages die Aufgaben durchstreichen. Und Du bekommst ein gutes Gefühl und gewinnst den Glauben, dass Du, wenn Du das geschafft hast, auch viele andere Dinge schaffst.

Teile Dir Deine To Do's in machbare Teilschritte Mach Dir Gedanken, wie Deine To Do Listen aussehen. Sind das Listen mit „Ich rette die Welt" - Projekten oder hast Du wirklich To Do's, d.h. Aufgaben, die Du in einem relativen kurzen Zeit- raum auch erledigt bekommst.

Dir wird es so gehen wie mir und Du wirst noch nicht mit einem Besen durch die Lüfte reiten, um von A nach B zu kommen, sondern Du musst Deine Aufgaben noch Schritt für Schritt abarbeiten. Und deshalb ist es so, je kleiner Du Deine Teil- schritte aufteilen kannst, desto schneller wirst Du wieder einen Punkt erledigt haben. Und genau das wird Dir ein gutes Gefühl geben. Und Du bist dann viel motivierter, weiter zu machen. Damit Du möglichst schnell wieder genau dieses Gefühl hast.

Delegiere so oft wie möglich Dinge, damit Du Dich auf die wichtigen Dinge konzentrieren kannst

Gibt es Dinge in Deinem Leben, die Dir gar keinen Spaß machen? Sei es im privaten als auch im beruflichen Bereich? Dann Versuch, diese Dinge zu delegieren.

Du wirst viel produktiver sein, wenn Du Dinge machst, die Du gerne machst. Und auch wenn Du es nicht glauben kannst, wird es Personen geben, die genau das, was Du überhaupt nicht gerne machst, lieben.

Und das ist dann eine absolute Win Win Situation. Du hast mehr Zeit, für die Dinge, die Du gern machst und jemand anders verdient Geld dadurch, dass Du die Dinge, die Du ungern machst, outsourcst.

Oder hast Du eine viel zu lange To Do Liste, die Du nicht allein schaffen kannst? Auch dann ist das Outsourcen eine tolle Möglichkeit für Dich, mehr Deiner Ziele umsetzen zu können und so produktiver zu sein.

Schreibe Dir auf, was Du schon geschafft hast Schreibe Dir jeden Tag auf, was Du erreicht hast. Und wenn Du dann einmal an Dir zweifelst, kannst Du diesen Mitschrieb zur Hand nehmen und Du wirst überrascht sein, was Du bereits Alles geschafft hast.

Also nimm Dir die Zeit abends und schreib Dir auf, was Du erledigt hast. Oder Du arbeitest digital. Die App Wunderlist bietet Dir auch eine Liste mit all Deinen erledigten Aufgaben. Und genau diese kannst Du Dir dann anzeigen lassen.

Falls Du mal ein Motivationsloch hast, kannst Du Dir genau diese Liste anschauen. Und Du wirst überrascht sein, was Du bereits Alles umgesetzt hast.

Gönn Dir Pausen Du hast Nichts davon, wenn Du nach ein paar Wochen total ausgebrannt bist und im Schlimmsten Fall krank wirst. Und Dein Körper Dich ausbremst. Schaffe Dir Inseln!

Nur so kannst Du regelmäßig wieder Kraft tanken. Finde heraus, was es genau für Dich ist, das Dir wieder Kraft schenkt. Ist es ein Spaziergang in der Natur, ein gutes Buch lesen, mit Deinen Kindern spielen, Zeit mit den Liebsten verbringen oder mal am Wochenende ein Kurztrip machen? Finde heraus, was es für Dich ist. Und plane Dir das bewusst ein. Und zwar auch dann, wenn Du total produktiv bist. Denn nur so, bleibt es auch langfristig so.

Belohne Dich beim Erreichen deiner Ziele

Es kommt darauf an, wieviel Belohnung Du benötigst, damit Du motiviert am Ball bleibst. Du kannst Dich für jeden Teilschritt belohnen, wenn Du mehrere Teilschritte geschafft hast oder wenn das komplette Projekt geschafft ist.

Wichtig ist nur, dass Du vor Start des Projektes Deine Belohnung definierst. Denn nur so hast Du etwas, worauf Du Dich freuen kannst und was Dich antreibt.

Diese Belohnung muss nicht teuer sein. Für Teilschritte kannst Du Dir zum Beispiel dann auch bewusst eine Pause gönnen. Und erst wenn Du das Projekt erledigt hast, gibt es eine große Belohnung. Natürlich darfst Du das erst erhalten, wenn Du das Projekt auch geschafft hast. Sonst ist es ja keine Belohnung mehr.

Viel Spaß Beim Erreichen Deiner Ziele

Jetzthoffe ichsehr, dass Dumotiviert undmitviel Spaß an die Erreichung Deiner Ziele gehst. Bleibe schön am Ball und auch Du wirst positiv überrascht sein, was Du Alles erledigt hast nach einiger Zeit.

Träume groß und genieß Dein Leben!

BUSINESS COACHING

Buch dir dein
Kennenlerngespräch
und wir besprechen
persönlich
wie unsere
Zusammenarbeit
aussieht.

Sicher dir deinen Termin sofort

© Gabriele Lügger