

M ISSION PRODUK TIVITÄT

Erprobte Methoden,
um noch fantastischer
zu werden.

»Eine sehr
unterhaltsame,
interessante und
nützliche Lektüre!«

David Allen,
Bestsellerautor von
„Wie ich die Dinge
geregelt kriege“

Chris Bailey

MISSION PRODUKTIVITÄT

Lob für Mission Produktivität

„Wenn ihr Lifehacker seid, ist dieses Buch ein Muss.“

Forbes

„So oft sind wir festgefahren und tun einfach das, was wir immer schon getan haben, auch wenn es nicht wirklich funktioniert. Dieses Buch hilft euch dabei, all die Produktivitätsratschläge da draußen zu durchschauen, um die herauszufinden und zu testen, die wirklich funktionieren.“

Shawn Achor, Forscher im Bereich Positive Psychologie und New York Times-Bestseller mit The Happiness Advantage

„Chris möchte nicht nur, dass ihr produktiver werdet. Er möchte, dass ihr ein besseres Leben führt. Dieses Buch ist eure Fahrkarte, um nicht nur produktiver, sondern wirklich glücklicher zu werden.“

Neil Pasricha, Autor von The Book of Awesome und The Happiness Equation

„Chris hat den ultimativen Leitfaden geschrieben, um euer Leben aus den Angeln zu heben. Lest ihn und ihr werdet nicht nur mehr auf die Reihe bekommen, sondern euch dabei auch noch besser fühlen.“

Laura Vanderkam, Autorin von I Know How She Does It

„Aufgrund von [Baileys] persönlichen Erfahrungen hat das Buch einen besonderen Reiz ... Obwohl es von seiner persönlichen Odyssee handelt, geht es in Wirklichkeit um euch – und wie ihr jeden Tag mehr erreichen und glücklicher sein könnt ... Das Jahr hat mit einem Produktivitätsknall begonnen, zumindest was Bücher angeht ... Alle sind exzellent, doch ich würde [*Mission Produktivität*] als das beste bewerten, wenn ihr nur eines lesen müsstet.“

Globe and Mail

„Meine erste Reaktion war: ‚Ein Selbsthilfebuch? Nichts für mich.‘ Doch wie sich herausstellte, ist dieses Buch für mich – und für euch ... Diese witzige Lektüre ... wird euch wirklich dazu bringen, darüber nachzudenken, wie ihr das Beste aus eurer Zeit und Energie machen könnt.“

Ottawa

„Jede Unternehmerin und jeder Fachmann, den ich in meinem Geschäftsleben getroffen habe, möchte und muss produktiver sein, doch den richtigen Ansatz zu finden, der für sie funktioniert, kann schwer zu fassen sein. Ich denke, die hier vorgestellten Techniken sind es allemal wert, dass ihr sie in euren Arbeitsethos aufnehmt.“

Martin Zwilling, Forbes

„Geradlinig und vollgepackt mit praktischen Tipps, wird euch dieses Buch dazu bringen, neu zu bewerten, wie ihr eure kostbaren Minuten verbringt.“

Vitamin Daily

„Baileys Hingabe an das Schreiben in Langform, seine Analysen und Experimente mit verschiedenen Ansätzen hat meine Aufmerksamkeit erregt. Seine Bereitschaft, Ergebnisse und Zahlen nachzuverfolgen und seine Erkenntnisse zu teilen, erinnert mich an Tim Ferriss' frühere Arbeit über Produktivität. Die Welt braucht mehr Experimente und Belege für Produktivitätsideen, daher hoffe ich, dass Bailey seine Arbeit fortsetzt ... Bailey erweist uns einen Dienst, wenn er uns daran erinnert, dass ‚gesunder Menschenverstand nicht unbedingt vernünftiges Handeln bedingt‘.“

Project Management Hacks

„Chris [Bailey] schreibt auf eine einnehmende Art und Weise, die meine Aufmerksamkeit wirklich gepackt hat ... Er liefert viele gute Erkenntnisse, von denen ich denke, dass viele Studenten, junge Erwachsene und jeder karrierebewusste Mensch sie lesen sollten. Sehr zu empfehlen!“

Petite Christine

MISSION PRODUKTIVITÄT

Chris Bailey



**Erreicht mehr,
indem ihr eure Zeit,
Aufmerksamkeit
und Energie besser
managt**

Inhalt

Einleitung	1
Eine neue Definition von Produktivität	9

Teil Eins: Die Grundlagen

1. Wo ihr beginnen solltet	19
2. Nicht alle Aufgaben sind gleich viel Wert	27
3. Drei tägliche Aufgaben	37
4. Bereit für die Primetime	45

Teil Zwei: Zeit verschwenden

5. Sich an unangenehme Aufgaben herantasten	57
6. Darf ich vorstellen ... ihr selbst in der Zukunft	73
7. Warum das Internet eure Produktivität tötet	81

Teil Drei: Das Ende vom Zeitmanagement

8. Die Zeitökonomie	93
9. Weniger arbeiten	101
10. Energie-Erleuchtung	111
11. Hausputz	121

Teil Vier: Produktivität und Zen

12. Produktivität und Zen	131
13. Das Unwichtige eindampfen	135
14. Das Unwichtige entfernen	147

Teil Fünf: Beruhigt euren Geist

- 15. Entleert euer Gehirn 161
- 16. Aufsteigen 177
- 17. Raum schaffen 187

Teil Sechs: Der Aufmerksamkeitsmuskel

- 18. Bedachtsamer werden 199
- 19. Aufmerksamkeitsdiebe 205
- 20. Die Kunst, eine Sache zu tun 213
- 21. Das Meditationskapitel 227

Teil Sieben: Produktivität auf der nächsten Stufe

- 22. Auftanken 243
- 23. Trinken als Energiequelle 255
- 24. Die Sportpille 267
- 25. Im Schlaf zu mehr Produktivität 277

Teil Acht: Der letzte Schritt

- 26. Der letzte Schritt 289

Nachwort: Ein Jahr später 307

Danksagung 310

Anmerkungen 313



Geschätzte Lesedauer:

7 Minuten

EINLEITUNG

Während einige Menschen normalen Interessen wie Sport, Musik und Kochen nachgehen, so war ich – ganz gleich, wie sonderbar das jetzt klingen mag – schon immer davon besessen, so produktiv wie möglich zu werden.

Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zum ersten Mal vom Produktivitätsfieber gepackt wurde. Es könnte damals in der Highschool gewesen sein, als ich mir David Allens maßgebliches *Getting Things Done* vorgeknöpft hatte, als ich in jungen Jahren damit begann, mich intensiv mit Produktivitätsblogs zu beschäftigen, oder als ich zu etwa derselben Zeit anfang, die Sammlung von Psychologiebüchern meiner Eltern zu erforschen – jedenfalls bin ich nun seit bereits fast einem Jahrzehnt besessen von Produktivität, und diese Obsession durchdrang im Verlauf dieses Zeitraums nahezu jeden Aspekt meines Lebens.

In der Highschool begann ich, mit so vielen Produktivitätsmethoden zu experimentieren, wie ich nur finden konnte, was es mir ermöglichte, meinen Abschluss mit einem Durchschnitt von 95 Prozent zu machen und dabei gleichzeitig noch immens viel Zeit für mich selbst zu haben. An der Carleton University in Ottawa, wo ich Betriebswirtschaft studierte, tat ich so ziemlich dasselbe und setzte meine bewährtesten Produktivitätstaktiken

dafür ein, einen Notenschnitt von 1 zu halten und dabei so wenig wie nur irgend möglich zu arbeiten.

Während meiner Studienzeit bekam ich die Gelegenheit, im Rahmen einiger studienbegleitender Werkstudententätigkeiten mit Produktivitätsmethoden zu experimentieren. Darunter war ein einjähriger Job, bei dem ich für ein globales Telekommunikationsunternehmen selbstständig etwa 200 Studenten rekrutierte, und ein anderer, wo ich von zu Hause aus für ein globales Marketing-Team arbeitete und den Team-Mitgliedern dabei half, Marketing-Material zu erstellen und Videodrehs auf der ganzen Welt zu koordinieren.

Aufgrund meiner harten Arbeit (und Produktivität) verlieh mir die Universität die Auszeichnung „Werkstudent des Jahres“ und ich machte meinen Abschluss mit zwei Jobangeboten in der Tasche.

Der Grundgedanke hinter Produktivität

Ich erwähne meine Errungenschaften hier nicht, um euch zu beeindrucken, sondern vielmehr, um euch einzuschärfen, welch mächtiges Konzept Produktivität sein kann. So gern ich mir das manchmal auch einbilden mag, so wurden mir die beiden Vollzeitstellen direkt nach dem College nicht deswegen angeboten, weil ich besonders clever oder begabt bin. Ich denke ganz einfach, dass ich eine ziemlich klare Vorstellung davon habe, was notwendig ist, um produktiver zu werden und Tag für Tag mehr zu erreichen.

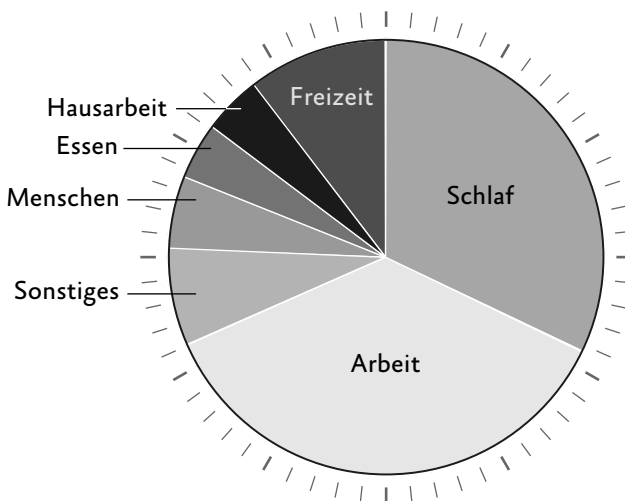
Denn obwohl die Jobs und die Uni Spaß gemacht hatten, war ich – um ehrlich zu sein – am Ende des Tages weitaus enthusiastischer darüber, die Chance gehabt zu haben, beide Kontexte als Sandkasten zu betrachten und auszutesten, welche Produktivitätstaktiken nun funktionierten und welche nicht.

Um zu erkennen, welch tiefgreifende Auswirkungen es haben kann, in eure Produktivität zu investieren, schaut euch einfach nur mal an, wie amerikanische Angestellte ihren Tag verbringen. Gemäß des aktuellsten American Time Use Survey sind es:

- 8,7 Stunden/Tag mit Arbeiten
- 7,7 Stunden/Tag mit Schlafen
- 1,1 Stunden/Tag mit Hausarbeit

- 1 Stunde/Tag mit Essen und Trinken
- 1,3 Stunden/Tag damit, sich um andere zu kümmern
- 1,7 Stunden/Tag mit „Sonstigem“
- **2,5 Stunden/Tag mit Freizeitaktivitäten**

Jeden Tag bekommen wir 24 Stunden, um unser Leben sinnvoll zu gestalten. Doch wenn man erst einmal all die Verpflichtungen in Betracht zieht, die wir haben, dann bleibt nicht wirklich viel Zeit übrig: armselige 2,5 Stunden für die meisten von uns, um genau zu sein. Ich habe die Zahlen in einem Tortendiagramm zusammengefasst, um darzustellen, wie wenig Zeit pro Tag das tatsächlich ist.

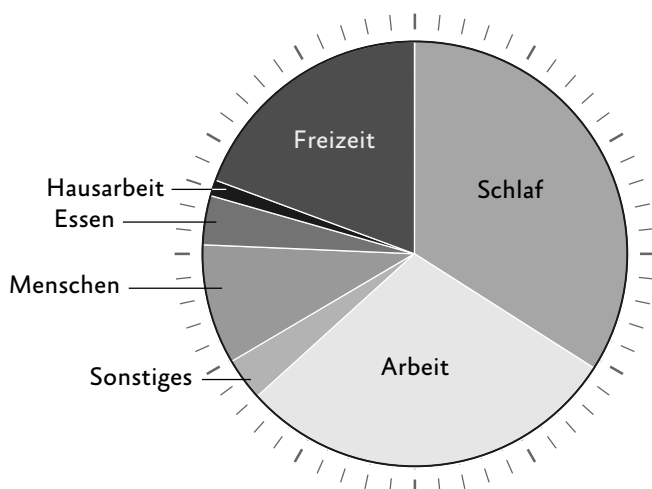


Und genau hier kann uns Produktivität retten. Meiner Meinung nach existieren die Produktivitätstaktiken, die ich in diesem Buch diskutiere, um euch dabei zu unterstützen, all das, was ihr erledigen müsst, in kürzerer Zeit zu schaffen, um dann mehr Zeit für die Dinge zu haben, die in eurem Leben wirklich wichtig und bedeutsam sind. Produktivität macht den Unterschied aus zwischen jemandem, der ein Unternehmen leitet und den Angestellten, die für das Unternehmen arbeiten. Sie ist auch der Unterschied, ob ihr am Ende des Tages keine Zeit oder Energie mehr habt oder jede Menge Zeit und Energie, um diese so zu investieren, wie immer ihr wollt.

Natürlich könnt ihr die Taktiken in diesem Buch anwenden, wie ihr möchtet. Mein Ansatz war immer der gewesen, ein Gleichgewicht zu fin-

den, um einerseits mehr Zeit und Energie für die Dinge freizuschaukeln, die mir am Herzen liegen, und andererseits, um mehr zu erreichen. Diese Herangehensweise passt einfach zu der Art, wie ich ticke. Ich liebe es, coole Dinge zu tun und zu erreichen, doch ich liebe es auch, die Freiheit zu haben, meine Zeit so zu verbringen, wie es mir gefällt.

Wenn ihr euch die Zeit nehmt, in eure Produktivität zu investieren und das, was ihr dabei lernt, dazu verwendet, Zeit für die Dinge herauszuschlagen, die euch am wichtigsten sind, dann halte ich es für vollkommen realistisch, dass euer Durchschnittstag ein weniger mehr wie folgt aussehen könnte.



Zumindest ist das meine Erfahrung aus einem Jahrzehnt intensiven Experimentierens mit Produktivität.

Ein Jahr Produktivität

Ich steckte in einer Zwickmühle: Beide Jobangebote hatten großartige Einstiegsgehälter zu bieten, versprachen beruflichen Aufstieg und sahen oberflächlich betrachtet nach einer Menge Spaß aus. Doch als ich begann, intensiver über jedes Einzelne nachzudenken, kam ich zu der Erkenntnis, dass sie nicht wirklich das waren, was ich mit meinem Leben anfangen wollte.

Versteht mich nicht falsch, ich bin kein verwöhnter Dilettant, versessen darauf, den ganzen Tag französische Poesie des 18. Jahrhunderts vom Sta-

pel zu lassen. Ich wollte einfach nur nicht die begrenzte Zeit, die mir zur Verfügung stand, in ein schwarzes Loch stecken, das nichts weiteres tat, als mir jeden zweiten Freitag einen Gehaltsscheck zu überreichen.

Also begann ich, darüber nachzudenken, welche anderen Optionen ich hatte – und plötzlich machte es Klick.

In den 1960ern und 70ern gehörte die University of California in Irvine zu einer Gruppe von Universitäten, die beschlossen, ihren Campus ohne Wege zu bauen. (Ich ging in Kanada zur Uni, doch ich liebe diese Geschichte.) Studenten und Dozenten spazierten einfach nach Belieben im Gras zwischen den Campus-Gebäuden herum, ohne einem für sie bereits gepflasterten Weg zu folgen. Etwa ein Jahr später, als die Uni schließlich erkennen konnte, wo das Gras um die Gebäude herum zertrampelt war, pflasterte sie stattdessen direkt über diese Pfade. Die Wege an der UC Irvine verbinden die Gebäude nicht einfach auf eine vorher festgelegte Art und Weise miteinander – sie sind dahingehend ausgelegt, wo die Menschen von sich aus gehen wollen. Landschaftsarchitekten nennen diese Wege „Wunschpfade“.

Als ich begann, die beiden traditionellen Pfade, die vor mir lagen, in Frage zu stellen, dachte ich in ähnlicher Weise darüber nach, welche Wege ich in meinem Leben bereits beschritten hatte und auf denen ich eigentlich weitergehen wollte. Ich brauchte nur ein paar Sekunden, um zu erkennen, dass das, was mir am meisten am Herzen lag, Produktivität war.

Ich wusste, dass ich das Thema Produktivität nicht ewig erforschen konnte. Als ich meinen Abschluss machte, hatte ich etwa 10.000 Dollar angespart (kanadische Dollar wohlgemerkt, was in etwa 30 US-Dollar oder 1.500 Dollar *Monopoly-Geld* entsprach). Nachdem ich die Zahlen durchkalkuliert hatte, kam ich zu dem Schluss, dass ich genug Geld hatte, um ein Jahr lang auf meinem Wunschpfad weiter zu reisen, oder anders gesagt, um ein Jahr lang das Thema Produktivität weiter zu erforschen. Ich hatte auch 19.000 Dollar an Studienkrediten abzutragen; es würde also ein Wagnis sein. Ich würde eine Menge Bohnen und Reis essen müssen, doch wenn es eine Zeit in meinem Leben gab, in der es Sinn ergab, eine große Wette auf meine Zukunft einzugehen, dann war das genau dieser Zeitpunkt. Sicher, die Idee eines einjährigen Projekts war ein wenig klischeehaft, aber das war einfach das Ergebnis meiner Berechnung, wie viel finanziellen Spielraum ich hatte, um das Thema zu erforschen.

Kurz nach meinem Abschluss im Mai 2013 lehnte ich offiziell die beiden Stellenangebote ab, um mein eigenes Projekt zu starten, das ich „*Ein Jahr Produktivität*“ („*A Year of Productivity*“ bzw. *AYOP*) nannte.

Die Idee hinter diesem Projekt war einfach. Ein ganzes Jahr lang würde ich alles verschlingen, was ich zum Thema Produktivität in die Finger bekommen konnte und auf meiner Website ayearofproductivity.com über meine Erfahrungen schreiben.

365 Tage lang:

- las ich zahllose Bücher und wissenschaftliche Artikel über Produktivität und tauchte tief in die aktuelle Forschung zu diesem Thema ein.
- interviewte ich Produktivitätsgurus, um zu sehen, wie sie jeden Tag produktiv lebten.
- führte ich so viele Produktivitätsexperimente wie nur möglich durch und machte mich dabei selbst zum Versuchskaninchen, um herauszufinden, was nötig ist, um so produktiv wie möglich zu werden.

Obwohl ich einen Großteil meiner Zeit mit Recherchen und Interviews verbrachte, um der Frage auf den Grund zu gehen, was es brauchte, um produktiver zu werden, wurden meine Produktivitätsexperimente schnell zum bemerkenswertesten Teil meines Projekts. Zum Teil, weil ich so viele einmalige Lektionen aus ihnen lernte und zum Teil, weil so viele einfach vollkommen verrückt waren. Meine Produktivitätsexperimente umfassten unter anderem

- 35 Stunden pro Woche meditieren.
- 90 Stunden pro Woche arbeiten.
- Jeden Morgen um 5:30 Uhr aufstehen, um die Auswirkungen auf meine Produktivität zu beobachten.
- In einer Woche 70 Stunden TED-Talks ansehen.
- 10 Pfund reine Muskelmasse zulegen.
- In totaler Isolation leben.
- Einen Monat lang nur Wasser trinken.

Und viele weitere.

AYOP war der perfekte Rahmen, um mit all den Produktivitätstaktiken zu experimentieren, auf die ich neugierig war, für die ich aber noch keine

Zeit gehabt hatte. Das Ziel meines Projekts bestand darin, ein Jahr lang so tief wie möglich in die Materie Produktivität einzutauchen und dann alles, was ich dabei lernte, mit der Welt zu teilen.

Über dieses Buch

Mission Produktivität ist die Krönung meines Jahres intensiver Forschungen und Experimente. In den letzten zehn Jahren testete, las und recherchierte ich über Tausende von Produktivitätshacks, um die herauszufiltern, die tatsächlich funktionieren. Für *Mission Produktivität* wählte ich aus Tausenden Taktiken, mit denen ich mich beschäftigt hatte, die 25 aus, die meiner Meinung nach den größten Einfluss auf eure tägliche Arbeit haben werden. Ich experimentierte persönlich mit jeder Taktik in diesem Buch und wende sie auch regelmäßig an – und ich bin zuversichtlich, dass sie auch euch helfen werden.

Ich möchte nicht zu viel von dem verraten, was noch kommen wird, aber in den folgenden Kapiteln werde ich meine bevorzugten Produktivitätstaktiken verraten, damit ihr

- die wesentlichen Aufgaben in eurer Arbeit identifizieren könnt.
- effizienter an diesen Aufgaben arbeitet.
- eure Zeit wie ein Ninja managt.
- damit aufhören könnt, Dinge auf die lange Bank zu schieben.
- smarter, nicht härter arbeitet.
- euch wie ein Laser fokussiert.
- über den ganzen Tag hinweg eine Zen-artige geistige Klarheit erreichen könnt.
- mehr Energie habt als je zuvor.
- Und noch viel mehr!

Wenn das nach einer beängstigenden Liste klingt, keine Sorge – es wird ein Riesenspaß werden, und wir werden dies alles Seite für Seite in Angriff nehmen.

Seid ihr bereit? Lasst es uns angehen!

EINE NEUE DEFINITION VON PRODUKTIVITÄT



Geschätzte Lesedauer:
10 Minuten

Da ich noch nie jemand gewesen war, der vor einem seltsamen Experiment zurückschreckte, schrieb ich mich vor etwa sieben Jahren für einen viermonatigen Yogakurs ein.

Yogakurse kosten bis zu 25 Dollar pro Stunde, und als meine Universität ein viermonatiges Sonderangebot für 60 Dollar anbot, war ich sofort mit an Bord. Zu jenem Zeitpunkt war Yoga für mich eigentlich nur eine vorübergehende Modeerscheinung. Trotzdem beschloss ich, es auszuprobieren, um zu sehen, was all der Wirbel zu bedeuten hatte.

Im Laufe des Semesters jedoch bemerkte ich, wie ich mich zunehmend auf den Donnerstagabendkurs freute. Diese Stunde war das Gegenteil des geschäftigen, hektischen Lebens, an das ich gewöhnt war. Sie bot mir die Möglichkeit, herunterzukommen und all die Leistungen, die meine Produktivität herbeigeführt hatte, tatsächlich einmal wertzuschätzen.

Eines meiner Lieblingselemente des Kurses war, wie er endete. Bevor die Yoga-Lehrerin uns erlaubte, uns wieder zurück in unsere geschäftige Universitätswelt zu begeben, beendete sie die Stunde mit einer einfachen Atemmeditation, bei der sie uns dabei anleitete, aufmerksam unseren Atem zu beobachten.

Diese Meditations-Sessions dauerten nur fünf Minuten, aber ich erinnere mich noch gut daran, wie sehr sie mir halfen, mich ruhiger, klarer und entspannter zu fühlen als bei allem, was ich je zuvor ausprobiert hatte.

Eine Meditation über Produktivität

Im Verlauf meiner Jahre am College wurde meine Liebe zur Meditation immer größer. Während ich mich immer intensiver mit dem Ritual beschäftigte, meditierte ich zunächst fünf Minuten pro Tag, dann zehn Minuten, dann 15, dann 20 und mittlerweile, seit einigen Jahren, 30 Minuten pro Tag. Das ist länger, als die meisten Menschen meditieren, doch ich habe mich fürs Meditieren entschieden, anstatt andere („produktivere“) Dinge zu tun, einfach weil es mir so viel Spaß machte.

Ich glaube, viele Menschen halten Meditation für viel komplizierter, als sie tatsächlich ist, doch ich will hier nicht zu sehr ins Detail gehen (ich spreche etwas mehr über Meditation auf Seite 227, wenn ihr neugierig seid). Im Prinzip sitze ich einfach auf einem Stuhl oder einem Kissen – für gewöhnlich in meiner Arbeitskleidung – und achte auf meinen Atem. Ich stehe nicht auf Rituale wie das Skandieren meditativer Gesänge oder die Konzentration auf mein „drittes Auge“ (was auch immer das bedeuten mag). Ich konzentriere mich einfach 30 Minuten lang auf meinen Atem, und wenn meine Gedanken unweigerlich abschweifen, um sich auf etwas Interessanteres zu fokussieren, lenke ich meine Aufmerksamkeit sanft wieder zurück auf meinen Atem. Ich mache weiter und beobachte sein natürliches An- und Abschwellen, bis mein Meditations-Timer nach 30 Minuten klingelt. Manchmal ist es frustrierend, doch mit der Zeit wurde das Ritual der mit Abstand entspannendste Teil meines Tages.

Im Verlauf der letzten paar Jahre, während ich das Meditieren noch gründlicher erforschte, beschäftigte ich mich auch immer intensiver mit Produktivität. Wann immer ich nicht so effizient wie nur möglich arbeitete, recherchierte ich in Büchern, wie ich produktiver werden konnte, informierte mich über die neuesten Produktivitätshacks und hielt mich über alle Produktivitätsblogs und Websites, die ich finden konnte, auf dem Laufenden. Nachdem ich erlebt hatte, wie beide Interessen sich gegenseitig befruchteten und dabei immer größer wurden, traf ich die Entscheidung, mit *Ein Jahr Produktivität* zu beginnen.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich nicht groß darüber nachgedacht, wie Meditation und Produktivität zusammenhingen. Doch nachdem ich genau untersucht hatte, wie jedes Element meines Lebens entweder zu meiner Produktivität beitrug oder sie sabotierte, kam ich zu einer niederschmetternden Erkenntnis: Mein Meditationsritual und mein neu gestartetes einjähriges Produktivitätsexperiment hätten nicht unterschiedlicher sein können.

Das Problem war nicht so sehr das Ritual selbst, sondern vielmehr mein Verständnis der dahinterstehenden Denkweise. Ich praktizierte Meditation und Achtsamkeit als eine Möglichkeit, um weniger zu tun, in einem langsameren Tempo, und ich sah Produktivität als einen Weg, um mehr zu tun – und das schneller. Nach den ersten paar Monaten meines Projekts begann ich sogar, mich wegen meines Meditationsrituals schuldig zu fühlen. Sollte ich während dieser Zeit nicht lieber etwas Vernünftiges machen, richtige Arbeit, anstatt in meditativer Pose zu sitzen und eine halbe Stunde lang nichts zu tun?

Wenn ich mich entscheiden musste, entweder 30 Minuten länger zu arbeiten oder 30 Minuten zu meditieren, entschied ich mich fast immer dafür, länger zu arbeiten und mehr Arbeit zu erledigen, und meditierte überhaupt nicht.

Irgendwann dann, nach ein paar Monaten meines Projekts, hörte ich schließlich ganz mit dem Meditieren auf.

Arbeiten im Autopilot-Modus

In den darauffolgenden Wochen begann ich, vollkommen anders zu arbeiten. Anstatt regelmäßig Pausen zu machen, um einen Schritt von meinem Projekt zurückzutreten, arbeitete ich durch meine Müdigkeit und Erschöpfung hindurch und versuchte, so viel wie möglich zu schreiben und zu experimentieren. Als ich begann, in einem hektischeren Tempo zu arbeiten, fühlte ich mich den ganzen Tag über weniger ruhig und konzentriert. Mein Kopf war nicht mehr so klar, und ich war weniger enthusiastisch über die Arbeit, die ich gerade machte – obwohl ich doch meiner größten Leidenschaft nachging. Das Schlimmste jedoch war, dass ich begann, weniger bewusst zu arbeiten und immer häufiger im Autopilot-Modus zu sein. Aufgrund all dessen wurde ich um einiges weniger produktiv (wie ich

meine Produktivität während meines Projekts maß, werde ich auf Seite 28 erklären).

Natürlich ist dies kein Buch über Meditation. Ich weiß, dass nicht alle Gefallen an dieser Übung finden werden. Tatsächlich vermute ich, dass nur ein Bruchteil von euch es mal ausprobieren wird. Doch ich glaube, dass einiges für die Denkweise hinter dieser Routine spricht, denn sie hilft dabei, ruhiger zu werden und den ganzen Tag über entspannt und bewusst zu arbeiten.

Meditation hatte keinen tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir half, mich nach einem langen Tag zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen oder meinen Stress abzubauen – obwohl das sicherlich der Fall war. *Meditation hatte deswegen einen so tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir erlaubte, mich so weit zu verlangsamen, dass ich bewusst und nicht im Autopilot-Modus arbeiten konnte.* Ich denke, einer der größten Fehler, den Menschen machen, wenn sie sich bemühen, an ihrer Produktivität zu arbeiten, ist der, dass sie einfach automatisch immer weiterarbeiten. Ich stellte jedoch fest, dass es uns bei der Arbeit im Autopilot-Modus praktisch unmöglich ist, von unserer Arbeit zurückzutreten, um zu bestimmen, was wichtig ist, wie wir kreativer denken, smarter statt nur härter arbeiten und die Kontrolle über das, woran wir arbeiten, übernehmen können, statt an den Aufgaben zu arbeiten, die uns von anderen Menschen aufgetragen (oder in den meisten Fällen zugemailt) werden.

Nachdem ich damit aufgehört hatte, jeden Tag zu meditieren, begann ich, hektischer und weniger bewusst zu arbeiten, was mich daran hinderte, smarter zu arbeiten. Und das machte den Produktivitätszuwachs, den ich erzielt hatte, zunichte.

Der Mönch und der kokainsüchtige Börsenhändler

Natürlich gehen nicht alle ihre Arbeit mit demselben Maß an Besonnenheit an. Nehmen wir zum Beispiel den frommsten Mönch der Welt, der den ganzen Tag lang meditiert und eine Stunde dafür braucht, um irgendetwas zu schaffen, eben weil er es langsam und mit Bedacht tun möchte. Der Mönch tut so wenig wie möglich, so bewusst wie nur möglich, und kann Dinge deswegen so zielgerichtet tun, weil er sich im Schneckentempo bewegt.

Das Gegenteil des Mönchs ist der im Kokainrausch agierende Börsenhändler, der schnell, automatisch und in einem unvorstellbar hektischen Tempo arbeitet. Im Gegensatz zum Mönch tritt der Börsenhändler nicht oft von dem zurück, woran er gerade arbeitet, um über dessen Wert oder Bedeutung nachzudenken – er versucht einfach nur, so viel wie möglich, so schnell wie möglich zu erledigen. Weil er so schnell arbeitet, fehlt ihm die Zeit oder die nötige Aufmerksamkeit, um Dinge zielgerichtet oder mit Intention anzugehen.

Ich experimentierte mit beiden Geschwindigkeiten (doch nie mit Kokain) und stellte fest, dass keiner der beiden Ansätze ideal ist, wenn es um Produktivität geht. Den ganzen Tag zu meditieren, mag uns inneren Frieden bringen, und in einem hektischen Tempo zu arbeiten, mag unglaublich stimulierend sein, doch Produktivität hat nichts damit zu tun, wie viel man tut, sondern alles damit, wie viel man erreicht. Weder als Mönch noch als Börsenhändler unter dem Einfluss von Kokain werdet ihr viel erreichen. Wenn ihr wie ein Mönch arbeitet, arbeitet ihr zu langsam, um irgendetwas zu erreichen, und wenn ihr wie ein Börsenhändler arbeitet, seid ihr zu hektisch, um einen Schritt von eurer Arbeit zurückzutreten und das zu identifizieren, was wichtig ist, damit ihr smarter arbeitet statt nur härter.

Die produktivsten Menschen arbeiten in einem Tempo irgendwo zwischen dem Mönch und dem Börsenhändler – schnell genug, um alles zu erledigen, und langsam genug, um zu erkennen, was wichtig ist, um dann bewusst und mit Intention zu arbeiten.

Die drei Bestandteile von Produktivität

Heutzutage ist es unmöglich, produktiver zu werden, wenn man im Autopilot-Modus arbeitet. Aber das war nicht immer der Fall.

Vor 50 Jahren arbeitete etwa ein Drittel aller Beschäftigten in den USA in Fabriken. In einer Fabrik, oder in einem anderen methodischen, fließbandmäßigen Job, war Produktivität einfacher: Je mehr Dinge man in der gleichen Zeit produzierte, desto effizienter und produktiver war man. Unsere Arbeit änderte sich nicht großartig, es gab nur sehr wenig Spielraum, um smarter statt härter zu arbeiten, und wir hatten nicht viel Einfluss darauf, woran oder wann wir daran arbeiteten.

Viele Menschen arbeiten immer noch in Fabriken oder haben fabrik-

ähnliche Jobs, doch wenn ihr dieses Buch in die Hand genommen habt, stehen die Chancen gut, dass das bei euch nicht der Fall ist. Aller Wahrscheinlichkeit nach ist eure Arbeit mit mehr intellektuellem Kapital verbunden als in der Vergangenheit, ist kompliziert und ändert sich permanent, und ihr habt mehr Freiheit als je zuvor, um an dem zu arbeiten, was ihr wollt und wann ihr es wollt. Ihr habt vielleicht nicht die volle Kontrolle über eure Arbeit, aber ihr habt um einiges mehr Kontrolle als jemand, der vor einem halben Jahrhundert in einer Fabrik oder am Fließband arbeitete.

In den meisten Jobs heutzutage – inklusive der Jobs, die ich hatte, und der Jobs, die jede erfolgreiche Person, die ich für dieses Buch interviewte, hat – reicht Effizienz nicht mehr aus. Wenn man mehr zu tun hat als je zuvor, dafür aber weniger Zeit hat und gleichzeitig eine beispiellose Freiheit und Flexibilität, wie man es macht, dann geht es bei Produktivität nicht mehr darum, wie effizient man arbeitet, sondern darum, wie viel man erreicht. **Bei Produktivität geht es darum, wie viel ihr erreicht.**

Das erfordert, dass ihr smarter arbeitet und eure Zeit, Aufmerksamkeit und Energie besser denn je managt.

Irgendwann gegen Ende meines Projekts kam ich zu einer Erleuchtung: Jede Lektion, die ich gelernt hatte, war abhängig von drei Dingen: meiner Zeit, meiner Aufmerksamkeit und meiner Energie. Obwohl viele Lektionen oder Erkenntnisse in mehr als eine Kategorie passen, so gab es nicht eine einzige Sache, die ich erforscht hatte, die nicht mit irgendeiner Kombination dieser drei Dinge zu tun hatte – und im Laufe meines Projekts erforschte ich einige verrückte Ansätze.



Bei fabrikähnlichen Jobs war es nicht so wichtig, unsere Aufmerksamkeit und Energie zu managen, denn einfache, sich wiederholende Arbeiten erforderten nicht viel davon. Es genügte, seine Zeit gut zu managen. Wenn man also um neun Uhr auftauchte, seine Arbeit acht Stunden lang gut machte und um fünf Uhr wieder ging, wurde man einigermaßen gut bezahlt und lebte ein relativ glückliches Leben.

Heutzutage könnte es nicht gegensätzlicher sein. Wir haben mehr Anforderungen an unsere Zeit als je zuvor, eine überwältigende Anzahl von Ablenkungen, die uns umgeben, Stress und Druck, die aus allen Richtungen auf uns einstürmen, Arbeit, die wir mit nach Hause nehmen, Pieptöne und Benachrichtigungen, die uns den ganzen Tag verfolgen und unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Doch wir haben weniger Zeit als je zuvor, um uns um unseren Energiehaushalt zu kümmern, indem wir Sport treiben, gut essen oder genug schlafen.

In diesem neuen Umfeld managen die produktivsten Menschen nicht nur ihre Zeit gut – sie managen auch ihre Aufmerksamkeit und Energie gut.

Gegen Ende meines Projekts musste ich einfach permanent darüber staunen, wie wichtig jeder dieser drei Bestandteile von Produktivität ist und wie sehr sie voneinander abhängen. Genug Schlaf zu bekommen, zum Beispiel, erfordert mehr Zeit, erhöht jedoch euer Energielevel und die Fähigkeit, eure Aufmerksamkeit zu managen. Auch das Eliminieren von Lärm und Ablenkungen kostet Zeit, hilft euch jedoch, eure Aufmerksamkeit besser zu managen, weil euch dies den ganzen Tag über mehr Konzentration und Klarheit verschafft. Eure Denkweise zu ändern, erfordert Energie und Aufmerksamkeit, lässt euch aber in kürzerer Zeit mehr erreichen.

Die Kombination dieser drei Faktoren ist von entscheidender Bedeutung. Wenn ihr eure Zeit nicht vernünftig einsetzt, spielt es keine Rolle, wie viel Energie und Konzentration ihr habt – am Ende des Tages werdet ihr nicht viel erreicht haben. Wenn ihr euch nicht auf das konzentrieren könnt, was ihr gerade tut, spielt es keine Rolle, ob ihr wisst, was eure smartesten Aufgaben sind oder ob ihr eine Unmenge an Energie habt – ihr werdet nicht in der Lage sein, euch voll und ganz auf eure Arbeit einzulassen und produktiver zu werden. Und wenn ihr nicht gut mit eurer Energie haushalten könnt, spielt es keine Rolle, wie gut ihr mit eurer Zeit oder Auf-

merksamkeit umgehen könnt – ihr werdet nicht genug Treibstoff im Tank haben, um all das zu erledigen, was ihr vorhabt.

Wenn ihr nicht darauf hinarbeitet, eure Zeit, Aufmerksamkeit und Energie gut zu managen, dann ist es nahezu unmöglich, den ganzen Tag über bewusst und mit Intention zu arbeiten.

Wenn wir Zeit verschwenden, prokrastinieren wir, schieben Dinge auf die lange Bank. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht gut managen, sind wir abgelenkt. Und wenn wir nicht gut mit unseren Energiereserven haushalten, sind wir müde oder „ausgebrannt“. (Interessanterweise ist das Konstrukt des „Burn-out“ relativ neu; es wurde erstmals in den 1970er Jahren identifiziert – irgendwo in der Mitte unseres Übergangs von einer Fabrik- zu einer Produktivitätsmentalität am Arbeitsplatz.)

In den folgenden Kapiteln werde ich über die effektivsten Zeitmanagement-Methoden sprechen, denen ich in der Zeit des Experimentierens mit Produktivität begegnete, doch ich werde ebenso viel Zeit darauf verwenden, wie ihr eure Aufmerksamkeit und Energie am besten managen könnt. Die meisten von uns arbeiten nicht mehr in Fabriken, und da es bei Produktivität weniger darum geht, wie viel wir tun, sondern viel mehr, wie viel wir erreichen, könnten alle drei Bestandteile kaum wichtiger sein.

Und mit dieser neuen Denkweise und Definition von Produktivität beginnt die *Mission Produktivität*.

Mit mehr Selbstbestimmung über das, woran wir arbeiten, und gleichzeitig mehr Arbeit, ist es elementar, erst einmal zu bestimmen, was die richtigen Dinge sind, bei denen wir produktiver werden wollen. All eure Bemühungen, Kontrolle über eure Zeit, Aufmerksamkeit und Energie zu erlangen, werden fruchtlos bleiben, wenn ihr nicht zuerst kritisch prüft, welche Aufgaben für euch am wertvollsten sind und euch am meisten am Herzen liegen.

Leider ist dies eine Lektion, die ich auf die harte Tour lernen musste.



Teil Eins

DIE GRUNDLAGEN

WO IHR BEGINNEN SOLLTET



Take-away: Den meisten gefällt die Idee, produktiver zu werden und ihrem Leben positive Impulse zu geben. In der Praxis jedoch ist es schwierig. Wenn ihr jedoch einen starken, sinnvollen Grund habt, warum ihr produktiver werden wollt, wird euch das langfristig dabei helfen, eure Motivation aufrechtzuerhalten.

Geschätzte Lesedauer:
10 Minuten

Ein wahr gewordener Traum

Vor jedem Kapitel habe ich ein Take-away eingefügt, eine Zusammenfassung dessen, was ihr mitnehmen könnt, damit ihr euch schon mal geistig darauf vorbereiten könnt. Ich habe auch die geschätzte Zeit angegeben, die ihr für die Lektüre der einzelnen Kapitel benötigt, basierend auf einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit von 250 Wörtern pro Minute, aufgerundet auf die volle Minute.

Die Vorstellung, ein Frühaufsteher zu werden, reizte mich schon seit ich denken kann. Bevor ich mit meinem Projekt begann, träumte ich oft davon, ein paar Minuten vor dem Klingeln meines Weckers um 5:30 Uhr aufzuwachen, aus dem Bett zu springen, um dann in einem feierlichen Ritual Kaffee

zuzubereiten, die Nachrichten der vergangenen Nacht nachzulesen, zu meditieren und erst mal joggen zu gehen, bevor der Rest der Welt aufwachte.

Als ich mit *Ein Jahr Produktivität* begann, war ich wild entschlossen, jeden Morgen um 5:30 Uhr aufzustehen – selbst wenn ich dafür das ganze Jahr brauchen sollte.

Vor meinem Projekt, so besessen wie ich von Produktivität war, hätten meine Nacht- und Morgengewohnheiten der Routine eines Frühaufstehers kaum weniger zuträglich sein können. Nachdem ich meine Arbeit für den Tag beendet hatte (so effizient wie möglich natürlich), verlor ich oft das Zeitgefühl, während ich las, mit Freunden abhing oder mich in Online-Vorlesungen über Kosmologie vertiefte, bis ich entweder keine Zeit oder keine Energie mehr für den Abend hatte. So sehr ich auch in die Idee verliebt war, regelmäßig früh aufzustehen, so hätte dies auch bedeutet, dass ich als Frühaufsteher meine abendlichen Rituale und Morgenroutinen vollkommen hätte ändern müssen, und das war etwas, was meinem Gefühl nach mehr war als ich hätte bewältigen können.

Von all den Produktivitätsexperimenten, die ich in meinem Jahr Produktivität durchführte, war Aufstehen um 5:30 Uhr die mit Abstand größte Herausforderung. Zuerst stellte ich fest, dass sich meine angestrebte Schlafenszeit um 21:30 Uhr immer schneller heranschlich und dass ich mich oft vor die Wahl gestellt sah, früher am Tag aufzuhören, wenn ich eigentlich noch viel zu tun hatte, oder länger aufzubleiben, um alles zu erledigen und dafür dann länger zu schlafen. Manchmal ging ich genau dann zu Bett, als ich die meiste Energie, Konzentration und Kreativität hatte – ich bin von Natur aus ein Nachtmensch – und so beschloss ich, länger aufzubleiben. Ich wollte auch Zeit mit meinen Freunden und meiner Freundin verbringen, wenn ich mit meinen Recherchen und dem Schreiben für den Tag fertig war, was unmöglich gewesen wäre, wenn ich früh zu Bett gegangen wäre.

Nachdem ich etwa sechs Monate lang an unzähligen Gewohnheiten herumgefeilt hatte, um eine frühmorgendliche Routine in mein Leben zu integrieren, gewöhnte ich mir ein neues Aufwachritual an, bei dem ich mich für das frühe Aufstehen belohnte, meine Geräte von 20:00 Uhr bis 8:00 Uhr abschaltete, am Mittag mit dem Kaffeetrinken aufhörte und mich so langsam an das Ritual herantastete, indem ich meine Schlafenszeit im Laufe der Monate allmählich vorverlegte. Ich werde diese Taktiken später im Detail erklären, aber es erübrigt sich, zu sagen, dass dies eines dieser

Experimente war, bei dem ich viele wertvolle Lektionen auf die harte Tour lernte.

Nichtsdestotrotz, nach sechs Monaten hatte ich es geschafft: Ich war mehrere Wochen lang jeden Werktag um 5:30 Uhr aufgestanden und hatte mir ein neues Morgenritual angewöhnt. Meine Morgenroutine war der Stoff, aus dem – so stellte ich mir vor – Produktivitätssträume gemacht waren:

- 5:30 Uhr - 6:00 Uhr: Aufstehen, Kaffee zubereiten und trinken.
- 6:00 Uhr - 7:15 Uhr: Zu Fuß zum Fitnessstudio, beim Trainieren meinen kompletten Tag planen.
- 7:15 Uhr - 8:15 Uhr: Ein großes, gesundes Frühstück, duschen, meditieren.
- 8:15 Uhr: Wieder mit dem Internet verbinden (nach meinem täglichen Abschalt ritual).
- 8:15 Uhr - 9:00 Uhr: Lesen.
- 9:00 Uhr: Zu arbeiten beginnen.

Ich praktizierte dieses Ritual noch mehrere Monate lang, schaltete meine Geräte gewissenhaft jeden Abend um 20 Uhr ab, ging um 21:30 Uhr zu Bett und wachte pünktlich um 5:30 Uhr auf, fühlte mich zufrieden mit mir selbst und meinen Bemühungen, bis mir eines Montagmorgens etwas klar wurde, was mich auf der Stelle innehalten ließ: Ich hasste es, früh zu Bett zu gehen und früh aufzustehen.

Nachdem meine anfängliche Begeisterung über meine neue Routine verflogen war, wurde ich es langsam müde, Nein dazu zu sagen, mit meinen Freunden abzuhängen, einfach weil ich früh zu Bett gehen musste. Ich konnte es nicht ertragen, mit der Arbeit aufzuhören, wenn ich spät nachts „in meinem Element“ war. Jeden Morgen stellte ich fest, dass ich mich in den ersten ein oder zwei Stunden, die ich wach war, groggy fühlte. Und ich erkannte, dass ich viel lieber später am Tag meditierte, trainierte, las und meinen Tag plante, wenn ich mehr Energie und Aufmerksamkeit für meine Aufgaben aufbringen konnte.

Das Schlimmste jedoch war, dass mich dieses Ritual nicht produktiver machte. Mit meiner neuen Routine, so musste ich erkennen, erreichte ich das, was ich vorhatte, viel seltener, schrieb im Durchschnitt weniger Wörter

pro Tag und hatte den ganzen Tag über weniger Energie und Konzentration. Und nachdem ich Nachforschungen angestellt hatte, fand ich heraus, dass es absolut keinen Unterschied im sozioökonomischen Status gibt zwischen jemandem, der Frühaufsteher ist, und jemandem, der eine Nachteule ist – wir sind alle unterschiedlich gepolt, und eine Routine ist nicht grundsätzlich besser als eine andere. Meiner Erkenntnis nach macht die Art und Weise, wie wir unsere wachen Stunden nutzen, den Unterschied, wie produktiv wir sind.

So sehr ich für die Idee schwärmte, früh aufzustehen, in der Praxis gefiel es mir besser, später aufzustehen.

Produktivität mit einem Ziel

Ich denke, das Gleiche gilt auch für Produktivität selbst. Die Idee, mehr zu übernehmen und dem Leben positive Impulse zu geben, ist verführerisch. In der Praxis jedoch ist produktiver zu werden eine der schwierigsten Aufgaben, die man angehen kann. Wenn es einfach wäre, hätte ich wahrscheinlich nicht ein Jahr meines Lebens der Erforschung dieses Themas gewidmet, und es gäbe keinen Grund für dieses Buch.

Obwohl ich während dieses einjährigen Experiments sehr viele Dinge in Sachen Produktivität lernte, war die vielleicht entscheidendste Lektion, wie unglaublich wichtig es ist, sich intensiv Gedanken darüber zu machen, warum wir überhaupt produktiver werden möchten.

Wenn ich dieses Buch lesen würde, anstatt es zu schreiben, hätte ich den letzten Satz vielleicht nur überflogen, deshalb denke ich, dass es sich lohnt, ihn zu wiederholen: *Die vielleicht wichtigste Lektion war, wie unglaublich wichtig es ist, sich intensiv Gedanken darüber zu machen, warum wir überhaupt produktiver werden möchten.*

Als ich mich dazu verpflichtete, meine morgendlichen und abendlichen Routinen auf den Kopf zu stellen, um jeden Morgen um 5:30 Uhr aufzustehen, dachte ich nicht viel darüber nach, ob mir das frühe Aufstehen wirklich wichtig war. Ich war in die sepiafarbene Fantasie verliebt, der „Produktivitäts-Typ“ zu sein, der aufsteht, während alle anderen noch schlafen, und mehr auf die Reihe bekommt als alle anderen. Ich dachte nicht viel darüber nach, was nötig war, um das umzusetzen, und auch nicht darüber, ob es mir auf einer tieferen Ebene auch wirklich wichtig war, diese Verän-

derung herbeizuführen.

Den ganzen Tag über bewusst und zielgerichtet zu arbeiten, kann darüber entscheiden, wie produktiv man ist. Ein Ziel zu haben, ist jedoch genauso wichtig. Die Intention hinter euren Handlungen ist wie der Schaft hinter einer Pfeilspitze – es ist ziemlich schwierig, Tag für Tag produktiver zu werden, wenn es euch egal ist, was ihr auf einer tieferen Ebene erreichen wollt. Diese Produktivitätserkenntnis ist der mit Abstand unattraktivste Tipp in diesem Buch, aber vielleicht doch der wichtigste. Unzählige Stunden dahingehend zu investieren, produktiver zu werden oder neue Gewohnheiten oder Routinen anzunehmen, ist reine Verschwendung, wenn euch die Veränderungen, die ihr herbeiführen wollt, im Prinzip egal sind. Und ihr werdet nicht die Motivation haben, diese Veränderungen auf lange Sicht durchzuhalten.

Werte

Der Grund, warum ich in den letzten zehn Jahren Produktivität immer weiter erforschte und untersuchte, ist der, dass Produktivität mit so vielen Dingen verbunden ist, die ich auf einer tiefen Ebene schätze: Effizienz, Bedeutung, Selbstbestimmung, Disziplin, Entwicklung, Freiheit, Lernen, organisiert sein. Diese Werte sind es, die mich motivieren, einen so großen Teil meiner Freizeit damit zu verbringen, wissenschaftliche Online-Kurse ausfindig zu machen und zu lesen.

Jeden Morgen um 5:30 Uhr aufstehen? Nicht wirklich.

Bereits vor mir schrieb eine ganze Prozession von Menschen darüber, „in Übereinstimmung mit unseren Werten zu handeln“, und um ehrlich zu sein, wann immer ich solche Aussagen über Werte las, schaltete ich fast immer ab oder las einfach darüber hinweg. Doch sie sind es auf jeden Fall wert, darüber nachzudenken, wenn ihr vorhabt, euer Leben grundlegend zu verändern. Hätte ich mir nur ein paar Minuten Zeit genommen, darüber nachzudenken, was frühes Aufstehen mit dem zu tun hat, was mir wirklich am Herzen liegt – nämlich gar nichts –, hätte ich mir monatelange Willenskraft und Opfer ersparen und mit dieser Zeit etwas viel Produktiveres anfangen können. Die Frage, warum ihr euer Leben ändern wollt, kann euch unzählige Stunden oder sogar Tage eurer Zeit sparen, wenn ihr feststellen müsst, dass ihr diese Änderung eigentlich gar nicht wirklich vornehmen wollt.

Der praktische Teil

Ich weiß, im Moment befindet ihr euch tief im „Lesemodus“ und seid nicht gerade erpicht darauf, damit aufzuhören und euch einer schnellen Challenge zu stellen, ganz egal wie viel produktiver ihr dadurch auch werden könnt.

Doch der Sprung zwischen Wissen und Tun ist das, was Produktivität ausmacht.

Lasst uns sanft vom „Lesen“ zum „Tun“ übergehen und die erste Produktivitäts-Challenge des Buches angehen. Keine Sorge, es ist viel einfacher, als ihr denkt: Für die meisten Challenges in diesem Buch werdet ihr weniger als zehn Minuten brauchen, und für die meisten braucht ihr nur einen Stift und ein oder zwei Blätter Papier. Nicht in jedem Kapitel gibt es eine Challenge, aber ich habe sie dann eingebaut, wenn ich der Meinung war, dass sie eure Zeit wert sind. Ich weiß, eure Zeit ist die wertvollste und limitierteste Ressource, die ihr habt, und ich verspreche euch, kein bisschen davon zu verschwenden. Für jede Minute, die ihr mit diesen Challenges verbringt, werdet ihr mindestens das Zehnfache an Zeit wiederbekommen.

Bereit?

Schnappt euch Stift und Papier und lest dann weiter.

Die Werte-Challenge

Benötigte Zeit: 7 Minuten

Benötigte Energie/Konzentration: 6/10

Wert: 8/10

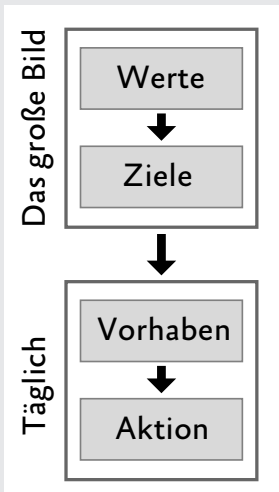
Spaß: 3/10

Was ihr davon haben werdet: Einsicht in eure tieferen Beweggründe, produktiver zu werden. Wenn ihr die Taktiken in diesem Buch anwendet, um mehr zu erreichen, könnt ihr unter Umständen unzählige Stunden sparen, wenn ihr euch nur auf die Produktivitätsziele konzentriert, die euch wichtig sind. Der Ertrag aus dieser Challenge kann massiv sein.

Ich weiß, wenn ich euch einfach nur vorschlagen würde, eine Liste eurer wichtigsten Wertvorstellungen zu erstellen und dann einen Plan zu entwerfen, wie ihr in Übereinstimmung mit diesen Werten handeln könnt, würdet ihr dieses Buch entweder einfach beiseitelegen, um eine negative Rezension bei Amazon zu schreiben oder ihr würdet vorblättern, um zu sehen, welche anderen Produktivitätstipps ich noch in petto habe. Aus diesem Grund habe ich stattdessen ein paar sehr einfache Fragen ausgewählt, die ihr euch stellen solltet und die ich selbst bei der Überprüfung neuer Routinen und Gewohnheiten hilfreich fand. Ich habe mich jeder einzelnen der Challenges in diesem Buch persönlich gestellt und kann für ihre Wirksamkeit bürgen. Sie funktionieren. Ich ziehe sie nicht einfach nur so aus dem Hut, um eure Zeit zu verschwenden. Für den Anfang:

- Stellt euch Folgendes vor: Als Ergebnis der Umsetzung der Taktiken in diesem Buch habt ihr jeden Tag **zwei Stunden mehr** Freizeit. Wie würdet ihr diese Zeit nutzen? Welche neuen Dinge würdet ihr auf euch nehmen? Womit würdet ihr mehr Zeit verbringen?
- Als ihr dieses Buch in die Hand nehmt, welche Produktivitätsziele oder neuen Gewohnheiten, Routinen oder Rituale, die ihr euch aneignen wolltet, hattet ihr im Sinn?

Hier sind einige wichtige Fragen zu euren Werten und Zielen, über die ihr nachdenken solltet.



- **Geht in die Tiefe.** Fragt euch: Welche tief verwurzelten Werte sind mit euren Produktivitätszielen verbunden? Warum wollt ihr produktiver werden? Wenn euch viele Werte einfallen, die euch sehr am Herzen liegen (wie Bedeutung, Gemeinschaft, Beziehungen, Freiheit, Lernen usw.), stehen die Chancen gut, dass euch das Ziel auf einer tiefen persönlichen Ebene wichtig ist und die Veränderung, die euch vorschwebt, es wahrscheinlich wert ist, in Angriff genommen zu werden. Wenn ihr euch dabei ertappt, wie ihr durch diese Übung hetzt, steht

eventuell eine bestimmte Veränderung oder ein bestimmtes Ziel nicht im Einklang mit euren Werten und ist für euch nicht so wirklich wichtig.

- **Wenn das Nachdenken über Werte für euch zu beängstigend ist,** dann füllt einfach bei jeder Änderung, die ihr vornehmen möchtet, diese Leerstelle aus: Das ist mir sehr wichtig, weil _____. Sammelt so viele Gründe wie möglich, um festzustellen, ob euch jede einzelne Veränderung auf einer tieferen Ebene tatsächlich am Herzen liegt.
- **Eine weitere schnelle Abkürzung,** um festzustellen, ob eine Veränderung für euch von Bedeutung ist: Spult zu dem Zeitpunkt vor, an dem ihr auf eurem Sterbebett liegt. Fragt euch: Würde ich es bereuen, mehr oder weniger davon gemacht zu haben?

Ich glaube, der Sinn von mehr Produktivität liegt darin, sich mehr Zeit für die Dinge freizuschaffen, die einem tatsächlich etwas bedeuten.

Doch Aufgaben und Verpflichtungen sind nicht nur deshalb wertvoll, weil sie für euch von Bedeutung sind. Sie können auch deshalb wertvoll sein, weil sie einen bedeutenden Einfluss auf eure Arbeit haben.

- 251 **Studien zeigen, dass euer Magen** „Guide to Behavior Change“, *National Heart, Blood and Lung Institute*, aufgerufen am 1. Juni 2015, http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/behavior.htm.
- 256 **Jeden Tag konsumiert der Durchschnittsmensch** Liwei Chen et al., „Reduction in Consumption of Sugar-Sweetened Beverages Is Associated with Weight Loss“, *American Journal of Clinical Nutrition* 89, Nr. 5 (2009): 1299-1306, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2676995/>.
- 258 **Wenn ihr Fan von einem** Irshaad O. Ebrahim et al., „Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep“, *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 37, Nr. 4 (2013): 539-549.
- 258 **Acht bis 14 Stunden** „Sleep and Caffeine“, *American Academy of Sleep Medicine*, 1. August 2013, <http://www.sleepeducation.com/news/2013/08/01/sleep-and-caffeine>; David M. Mrazik, „Reconsidering Caffeine: An Awake and Alert New Look at America's Most Commonly Consumed Drug“, 2004 *Third Year Paper*, <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:8846793>.
- 259 **Tatsächlich beginnt euer Gehirn** Joseph Stromberg, „This Is How Your Brain Becomes Addicted to Caffeine“, *Smithsonian.com*, 9. August 2013, <http://www.smithsonianmag.com/science-nature/this-is-how-your-brain-becomes-addicted-to-caffeine-26861037/?no-ist>.
- 261 **Als ambivertierter Mensch** Brian R. Little, *Me, Myself, and Us: The Science of Personality and the Art of Well-Being* (New York: PublicAffairs, 2014).
- 261 **Seid vorsichtig, wenn ihr Koffein trinkt** Maria Konnikova, „How Caffeine Can Cramp Creativity“, *The New Yorker*, 17. Juni 2013, <http://www.newyorker.com/tech/elements/how-caffeine-can-cramp-creativity>.
- 261 **Koffein hat auch zwischen** Steven Miller, „The Best Time for Your Coffee“, 23. Oktober 2013, *The BrainFacts Blog*, <http://blog.brainfacts.org/2013/10/the-best-time-for-your-coffee>; Miguel Debono et al., „Modified-Release Hydrocortisone to Provide Circadian Cortisol Profiles“, *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 94, Nr. 5 (2009): 1548-1554.
- 263 **Eine Studie fand heraus, dass** M. Boschmann et al., „Water Drinking Induces Thermogenesis Through Osmosensitive Mechanisms“, *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 92, Nr. 8. (2007): 3334-3337, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17519319>.
- 263 **Weil Wasser den Magen vor dem Essen** *American Chemical Society*, „Clinical Trial Confirms Effectiveness of Simple Appetite Control Method“, 23. August 2010, <http://www.acs.org/content/acs/en/pressroom/newsreleases/2010/august/clinical-trial-confirms-effectiveness-of-simple-appetite-control-method.html>.
- 263 **Und wenn etwa ihr drei Liter am Tag trinkt** *The Institute of Medicine*, „Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate“, 11. Februar 2004, <https://www.iom.edu/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx>.
- 263 **Wenn ihr nicht genügend Wasser bekommt** Susan M. Shirreffs, Stuart J. Merson, Susan M. Fraser, und David T. Archer, „The Effects of Fluid Restriction on Hydration Status and Subjective Feelings in Man“, *British Journal of Nutrition* 91 (2004): 951-958, DOI:10.1079/BJN20041149.

- 269 **Das Ausmaß an körperlicher Aktivität** Sara Germano, „American Inactivity Level Is Highest Since 2007, Survey Finds“, *Wall Street Journal*, <http://www.wsj.com/articles/american-inactivity-level-is-highest-since-2007-survey-finds-1429796821>.
- 269 **Unser Körper** Daniel Lieberman, *The Story of the Human Body: Evolution, Health and Disease* (Westminster, London: Penguin UK, 2013), 217.
- 270 **Es hat sich sogar gezeigt** Matthew T. Schmolesky, David L. Webb, und Rodney A. Hansen, „The Effects of Aerobic Exercise Intensity and Duration on Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor in Healthy Men“, *Journal of Sports Science & Medicine* 12, Nr. 3 (2013): 502-511; Chris C. Streeter et al., „Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study“, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 16, Nr. 11 (2010): 1145-1152; M. Rottensteiner et al., „Physical Activity, Fitness, Glucose Homeostasis, and Brain Morphology in Twins“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47, Nr. 3 (2015): 509-518, DOI:10.1249/MSS.0000000000000437.
- 277 **Diese Zombies verursachen sogar** U.S. Department of Transportation, National Highway Traffic Safety Administration, National Center for Statistics and Analysis, „Drowsy Driving“, März 2011, <http://www.nrd.nhtsa.dot.gov/pubs/811449.pdf>.
- 278 **Laut Gallup kommen 40 Prozent** Jeffrey M. Jones, „In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep“, *Gallup*, 19. Dezember 2013, <http://www.gallup.com/poll/166553/less-recommended-amount-sleep.aspx>.
- 278 **Die Centers for Disease Control** Centers for Disease Control and Prevention, „Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic“, zuletzt geändert am 13. Januar 2014, <http://www.cdc.gov/features/dssleep>.
- 278 **Und es wirkt sich negativ auf eure Konzentration** Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, „Sleep, Performance, and Public Safety“, zuletzt geändert am 18. Dezember 2007, <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-performance-and-public-safety>.
- 279 **Jeder Mensch tickt anders** ibid.
- 281 **Licht, das im blauen Wellenlängenbereich** Harvard Health Publications, „Blue light has a dark side“, 1. Mai 2012, <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>.
- 282 **Und das hat auch die Wissenschaft** K. Burkhardt und J. R. Phelps, „Amber Lenses to Block Blue Light and Improve Sleep: A Randomized Trial“, *Chronobiology International* 26, Nr. 8 (2009): 1602-1612, DOI:10.3109/07420520903523719.
- 282 **Eine Studie fand heraus, dass** Derek Croome, *Creating the Productive Workplace* (London: E & FN Spon, 2000).
- 282 **Wie beim Schlaf hat sich gezeigt** Catherine E. Milner und Kimberly A. Cote, „Benefits of Napping in Healthy Adults: Impact of Nap Length, Time of Day, Age, and Experience with Napping“, *Journal of Sleep Research* 18, Nr. 2 (2009): 272-281, DOI:10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x.
- 283 **Die American Academy of Sleep Medicine** WebMD, <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/cant-sleep-adjust-the-temperature>.
- 283 **Vor allem aber sollte es** *Sleep Number*, „How to Sleep at the Perfect Temperature“, aufgerufen am 1. Juni 2015, <http://www.sleepnumber.com/eng/individualNeeds/sleepTemperature.cfm>.

- 283 **Studien zeigen, dass die Zeit** Catherine Gale und Chistopher Martyn, „Larks and owls and health, wealth, and wisdom“, *British Medical Journal* 317, Nr. 7174 (1998): 1675-1677.

Teil Acht: Der letzte Schritt

- 290 **Tatsächlich fand er in seinen Forschungen** „Shawn Achor: The Happy Secret to Better Work“, TED Talk, TEDxBloomington, 2011, http://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=en; Shawn Achor, *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work* (New York: Random House, 2011).
- 291 **Ihr solltet viel häufiger** Lisa Evans, „The Exact Amount of Time You Should Work Every Day“, *Fast Company*, 15. September 2014, <http://www.fastcompany.com/3035605/how-to-be-a-success-at-everything/the-exact-amount-of-time-you-should-work-every-day>.
- 291 **Sobald diese Energiequelle erschöpft ist** John P. Trougakos et al., „Making the Break Count: An Episodic Examination of Recovery Activities, Emotional Experiences, and Positive Affective Displays“, *Academy of Management Journal* 51, Nr. 1 (2008): 131-146.
- 293 **Forschungen haben gezeigt** Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow* (Netherlands: Springer, 2014).
- 294 **Nach Untersuchungen der Stanford-Psychologin** Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).
- 295 **Sie fanden heraus, dass süße Tierbabys** Hiroshi Nittono et al., „The Power of Kawaii: Viewing Cute Images Promotes a Careful Behavior and Narrows Attentional Focus“, *PLoS ONE* 7, Nr. 9 (2012): e46362.
- 298 **Der Psychologe, Shad Helmstetter** Shad Helmstetter, *What to Say When You Talk to Your Self* (New York: Simon and Schuster, 1990).
- 298 **Eine andere Studie, durchgeführt an Wirtschaftsstudenten** Raj Raghunathan, „How Negative Is Your ‘Mental Chatter’?“ *Psychology Today*, 10. Oktober 2013, <https://www.psychologytoday.com/blog/sapient-nature/201310/how-negative-is-your-mental-chatter>.
- 303 **Die Forschung untermauert dies** Gallup, „State of the American Workplace“, 2012, <http://www.gallup.com/services/178514/state-american-workplace.aspx>; Tom Rath, *Vital Friends: The People You Can't Afford to Live Without* (New York: Gallup Press, 2006).

Eine geniale, unterhaltsame und umsetzbare Anleitung zu dem einen Thema, das uns alle angeht:

Wie wir unsere Zeit, Energie und Aufmerksamkeit am besten managen.

Nach seinem Wirtschaftsstudium dokumentierte Chris Bailey in einem Blog, wie er ein Jahr lang eine Reihe von Produktivitätsexperimenten an sich selbst durchführte. Zu den Tricks, Hacks und Methoden, die er ausprobierte, gehörten: jeden Tag eine Siesta halten, auf Koffein und Zucker verzichten, wenig bis gar nicht schlafen, zehn Tage lang in Isolation leben, sein Smartphone nur eine Stunde am Tag benutzen, ein totaler Schlamper werden, jeden Morgen um 5:30 Uhr aufstehen.

Gleichzeitig dokumentierte er die Auswirkungen seiner Experimente auf die Qualität und Quantität seiner Arbeit. Mission Produktivität ist das Ergebnis dieser einjährigen Unternehmung.

Einige der vielen, ungewöhnlichen Erkenntnisse, die Chris Bailey euch vermitteln wird:

- Langsamer machen, um mit mehr Bedacht zu arbeiten
- Das Unwichtige eindampfen oder ganz eliminieren
- Nach Unvollkommenheit streben
- Weniger Zeit für wichtige Aufgaben ansetzen
- Sich von Ablenkungen ablenken
- Das Konzept der produktiven Prokrastination

In diesem aufschlussreichen und durch und durch fesselnden Buch bietet Bailey eine Fundgrube von mehr als 25 Best Practices, die euch dabei helfen werden, sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause mehr zu erreichen und noch fantastischer zu werden.



COSOC
Grand Palace
Publishing
cosoc.de

16,90 €
ISBN 978-3-982-101675

