



## WORKBOOK

# WEGE FÜR GESUNDE PRODUKTIVITÄT



# Willkommen ICH BIN MELANIE!

Wünschst Du Dir manchmal, dass Dein Tag mehr als 24  
Stunde hätte? Dann geht's Dir wie mir!

Es gibt so viele Aufgaben, die wir erledigen, Ziele, die wir  
erreichen wollen und jede Menge Termine und  
Verpflichtungen, die dazwischen funken. Wir wollen gute  
Partner\*innen, Kolleg\*innen, Chef\*innen und Eltern sein.  
Ablenkungen, Stress und Druck sorgen für Frust, wirken sich  
negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

**Zeit die Zügel in die eigenen Hände zu nehmen!**

Mithilfe des Workbooks wirst Du mehr Fokus finden,  
Ablenkungen reduzieren, Klarheit und Struktur finden und mit  
Deiner Energie besser haushalten!

**WILLST DU DIE WICHTIGEN DINGE ERREICHEN  
UND DABEI GESUND UND GELASSEN BLEIBEN?  
DANN LEG JETZT LOS!**

# 01 SELBSTEINSCHÄTZUNG

Bevor Du etwas veränderst und neue Tools ausprobierst, ist es wichtig, kurz innen zu halten und zu reflektieren, wo du gerade in Bezug auf Produktivität stehst. Vor dem Beantworten der Fragen, stelle dir für jede Frage einen Timer auf 3 Minuten.

## IN WELCHEN MOMENTEN/STUNDEN/TAGEN BIST DU BESONDERS PRODUKTIV?

Schreibe einfach drauf los und lasse deiner Intuition freien Lauf.

---

---

---

## WOFÜR WILLST DU PRODUKTIV SEIN? WAS IST DEIN ZIEL?

Denke daran, welche positiven Dinge du erreichen willst.

---

---

---

---

## WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN DU PRODUKTIV BIST?

Denke an eine Situation, in der du produktiv warst.

---

---

---

# 02 VERMEIDE ENTSCHEIDUNGSMÜDIGKEIT

Jede Entscheidung, die du triffst kostet dich Energie und schmälert deine Produktivität. Deine Kapazität smarte und gute Entscheidungen zu treffen ist demnach begrenzt. Limitiere die Anzahl an kleinen und weniger wichtigen Entscheidungen.

## SCHRITT 1: GEWINNE EINEN ÜBERBLICK ÜBER ENTSCHEIDUNGEN & AUFGABEN

Welche kleinen und sich wiederholenden Entscheidungen triffst du täglich – zu Hause und bei der Arbeit? Erstelle eine Liste.

---

---

---

## SCHRITT 2: ELIMINIERE ENTSCHEIDUNGEN UND BÜNDEL AUFGABEN

Welche Entscheidungen und Handlungen kannst du bündeln?

Was kannst du auf dieselbe Weise, am selben Tag, zur selben Zeit tun?

---

---

---

## SCHRITT 3: KOMME IN DIE UMSETZUNG

Welche konkreten Schritte kannst du gehen, um deine Erkenntnisse umzusetzen?

---

---

---

# 03 ELIMINIERE ABLENKUNGEN

Ablenkungen sind der Produktivitäts-Killer #1.

Sie sind vielfältig – es können Hintergrundgeräusche, Unterbrechungen von anderen Menschen und vor allem hörbare und sichtbare Benachrichtigungen durch Apps auf unseren Laptops, Smartphones, Smart Watches und Tablets sein.

**MERKE DIR: ABLENKUNGEN SIND IM VORAUS VIEL EINFACHER ZU BEWÄLTIGEN. WENN SIE AUFTAUCHEN, IST ES OFT SCHON ZU SPÄT, UM SIE ABZUWEHREN.**

Die Kosten für eine unnötige Unterbrechung sind hoch: Laut einer Studie der University of Irvine in Kalifornien dauert es im Durchschnitt 23 Minuten und 15 Sekunden, bis wir uns wieder voll auf eine Aufgabe konzentrieren können, nachdem wir abgelenkt wurden.

Bewerte den Grad der Ablenkung auf einer Skala von 1 (nicht ablenkend) bis 5 (extrem ablenkend).

## SCHRITT 1: BEOBACHTUNG

Was lenkt dich am meisten ab?



<input type="checkbox"/>	Sichtbare Pop-up-Benachrichtigungen auf Smartphone & Laptop	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Töne von Push-Benachrichtigungen auf Smartphone & Laptop	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Instant Messages, z. B. Slack, WhatsApp, Microsoft Teams	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eingehende Telefonanrufe, die weder wichtig noch dringend sind	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Anfragen oder Fragen von anderen, z. B. Kollegen, Chef, Kinder	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hintergrundgeräusche, z. B. Baustelle, Geplapper	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Offene Browserfenster von früheren Aufgaben/Recherchen	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Benachrichtigungen von Team-Tools e.g. Trello, Asana, Notion	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Andere:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Andere:	<input type="checkbox"/>

## SCHRITT 2: JOURNAL

### MIT DIESER ÜBUNG STEIGERST DU DEINE FÄHIGKEIT ZUR SELBSTBEOBACHTUNG.

Dokumentiere zusätzlich zu den äußeren Ablenkungen, was du getan hast, als du abgelenkt warst und wie du dich in diesem Moment gefühlt hast.

Ablenkungen von außen gehen oft mit unangenehmen Gefühlen einher, wie Langeweile, Stress, Angst, Unsicherheit, Überforderung, Müdigkeit usw.

Diese **Gefühle sind Ablenkungsverstärker**, denn wir setzen als Menschen alles daran unangenehme Gefühle zu vermeiden.

**Die Übung hilft dir dabei zu verstehen, in welchen Situationen du dich besonders leicht ablenken lässt und wie du Ablenkungsquellen vorab eliminieren kannst.**

**Beispiel 1:** Heute wurde ich abgelenkt durch das Geräusch einer eingehenden WhatsApp Nachricht während ich versucht habe eine E-Mail an einen Kunden zu verfassen. In diesem Moment war ich müde und unter Druck.

**Beispiel 2:** Heute wurde ich abgelenkt durch einen Kollegen, der mir eine Frage gestellt hat während ich versucht habe eine Excel-Kalkulation zu erstellen. In diesem Moment habe ich mich gelangweilt und habe mich deshalb umso leichter ablenken lassen.

## MONTAG

Heute wurde ich abgelenkt durch

---

Während ich versucht habe

---

Habe ich mich so gefühlt:

---

## DIENSTAG

Heute wurde ich abgelenkt durch

---

Während ich versucht habe

---

Habe ich mich so gefühlt:

---

## MITTWOCH

Heute wurde ich abgelenkt durch

---

Während ich versucht habe

---

Habe ich mich so gefühlt:

---

## DONNERSTAG

Heute wurde ich abgelenkt durch

---

Während ich versucht habe

---

Habe ich mich so gefühlt:

---

## FREITAG

Heute wurde ich abgelenkt durch

---

Während ich versucht habe

---

Habe ich mich so gefühlt:

---

## PLATZ FÜR WEITERE NOTIZEN

---

---

---

### SCHRITTE 3: ELIMINIERE ABLENKUNGEN

Eliminiere nun Schritt für Schritt deine hörbaren und sichtbaren Ablenkungen – am besten, bevor sie auftreten. Verwende die folgende Checkliste, um deine Fortschritte zu messen und auf Kurs zu bleiben.

Mache ein Kreuz, sobald du die Aufgabe erledigt hast.



- |                          |  |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sichtbare Pop-up-Benachrichtigungen sind deaktiviert   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Töne von Push-Benachrichtigungen sind ausgeschaltet  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Benachrichtigungen von Instant-Messaging Tools sind ausgeschaltet  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | "Nicht stören"-Modus auf dem Telefon für Fokus ist eingeschaltet   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | "Nicht stören"-Vereinbarungen mit Menschen, die dich unterbrechen, wurden getroffen, damit du dich besser fokussieren kannst | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Du hast einen ruhigen Ort zum Arbeiten gefunden und ggf. Noise-Canceling genutzt   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Du hast unnötige Browserfenster von früheren Aufgaben geschlossen  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Du hast das Büro entrümpelt und den Schreibtisch aufgeräumt  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Andere:  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Andere:  | <input type="checkbox"/> |

### PLATZ FÜR WEITERE NOTIZEN

---

---

---

# 04 PRAKTIZIERE ACHTSAMKEIT

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN HELFEN DIR DABEI BESSER WAHRZUNEHMEN, WIE ES DIR GERADE GEHT, NEUE ENERGIE ZU TANKEN UND DICH ZU ERHOLEN.

Baue diese Übungen in deinen Alltag ein. Wähle 3 Wochen und 3 Gewohnheiten. In jeder Woche kannst du eine andere Achtsamkeitsgewohnheit oder Aktivität ausprobieren. Versuche diese Gewohnheit mindestens 4 Mal pro Woche auszuführen. z.B. Meditation, Spaziergehen, Atempausen, Journaling. Dokumentiere deinen Erfolg.

GEWOHNHEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
#1							
#2							
#3							

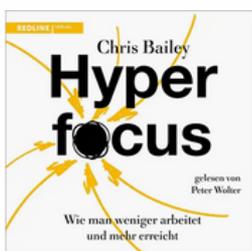
# 05 BUCHEMPFEHLUNGEN



Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen:  
Indistractable  
– NIR EYAL



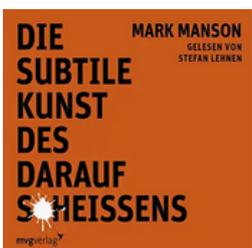
Goodbye Stress: Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft.  
– BEATA KORIOOTH



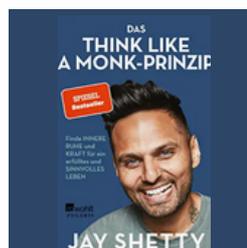
Hyperfocus: Wie man weniger arbeitet und mehr erreicht.  
– CHRIS BAILEY



Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit.  
– LEON WINDSCHEID



Die subtile Kunst des darauf Scheißens.  
– MARK MANSON



Das Think Like a Monk-Prinzip: Innere Ruhe und Kraft finden.  
– JAY SHETTY



## GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich motiviert, aber weißt nicht, wie Du all deine Vorhaben weiterhin umsetzen sollst?

**Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Erkenntnisse und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Wie klingt das für Dich?**

### **BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS COACHING**

1. Scanne den QR-Code mit Deinem Handy.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



[ml@melanielirk.com](mailto:ml@melanielirk.com)