

Timeboxing

Die Verwendung einer Timebox für den Arbeitstag **reduziert Ablenkung, verstärkt das Gefühl von Kontrolle, reduziert Alltagsstress und hilft wirksamer zu arbeiten**. Die Methode ist einfach anzuwenden und ein effektiver Life Hack für die tägliche Arbeit. Es kann allerdings mitunter vorkommen, dass eine Reibung zwischen planmäßig erreichten Tageszielen und tatsächlicher Arbeit entsteht. Das Timeboxing Sheet hilft dir, diesen Umstand sichtbar zu machen, damit Du Maßnahmen ergreifen kannst, Deinen Alltag erfolgreich zu meistern.



Braindump

Aufgabe: Beschreibe stichpunktartig, welche Aufgaben in Deinem Kopf herumschwirren.

Du kannst sie unterscheiden in:

- **Wesentliche Aufgaben**, die zu einem bestimmten Ziel führen und dafür einen intensiveren Fokus und längere Konzentrationsphasen benötigen und
- **Operative Aufgaben**, die Dein System am Laufen halten, aber nicht unbedingt neue Ergebnisse hervorbringen. Sie erfordern in der Regel weniger intensive Konzentration und weniger Zeit.



Ziel des Braindump: Die Ideen zu Papier zu bringen, ist ein wesentlicher Teil der Übung und bringt Klarheit, was die Basis für Produktivität ist.



Priorisierung

Aufgabe: Wähle die **Top 3 Aufgaben** aus Schritt 1 (Braindump) aus, die Du heute unbedingt erledigen musst.



Ziel der Priorisierung: Dieser Schritt ist notwendig, um die wichtigsten Aktivitäten nicht aus den Augen zu verlieren und Fortschritte in Richtung Deiner Ziele sicherzustellen.



Time Box

Aufgabe: Im letzten Schritt verwendest Du einen "leeren" Kalendertag und verteilst Zeiträume für Deine geplanten Tätigkeiten. Eine kleinere Auflösung als 0,5h ist nicht empfehlenswert. Ermittle die Tageszeit, in der Du die meiste Energie und Konzentration aufbringen kannst. Plane die Erledigung der **wesentlichen Aufgaben** in diese Zeit ein und plane die **organisatorischen Aufgaben** um diese Zeit herum.



Ziel der Time Box: So erhältst Du eine visuelle Übersicht über die Zeit, die Du zur Verfügung hast, um an Deinen Aufgaben zu arbeiten.



Priorisierung

Done

1

☐

2

☐

3

☐

Braindump



Datum



Time Box

	1	2	3	
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				