

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Unsere Gesundheit: Die Basis für ein glückliches und zufriedenes Leben ...	15
	Ohne Bewegung läuft nichts	17
	Wasser: das Lebenselixier	23
	Was darf es sein? Ein vitaminreicher Salat oder eine Pizza mit Sauce Hollandaise?	28
	Jeder Mensch benötigt seinen Schönheitsschlaf	34
3	Das Märchen vom Multitasking	47
	Multitasking vs. Task-Switching	49
	Der Aufmerksamkeitsrückstand	53
	Das Zauberwort lautet: Singletasking!	60
4	Refocus	65
	Time-Blocking	66
	Unser Smartphone – Freund und Feind zugleich	72
	Die vier magischen Buchstaben	77
	Die »Clean-Desk-Policy« - ganz schön sinnvoll, auf den zweiten Blick	81

	Heavy-Metal, Mozart oder der Klang fließender Bäche	85
	E-Mails: Fluch und Segen zugleich	89
	Deep Work und visuelle Timer	98
	Die Ablenkungsliste	102
	Weniger Komplexität, mehr Kapazität	105
5	To-do oder Not-to-do, das ist hier die Frage	111
	Der Zeigarnik-Effekt, To-do-Listen und die Priorisierung der Aufgaben	112
	Das Gegenteil der To-do-Liste: die Not-to-do-Liste	124
6	Alles, was es braucht, ist ein Ziel	129
	Die (angebliche) Harvard-Studie und Dr. Gail Matthews	131
	Die SMART-Formel	138
	Von oben nach unten	142
	Perfektionismus ist keine Tugend	145
7	Gewohnheiten	149
8	Schlusswort	157

1

Einleitung

«Time is what we want most, but what we use worst.»

(William Penn)

Starten wir mit einer guten Nachricht: Laut einer Prognose des Statistischen Bundesamts steigt die durchschnittliche Lebenserwartung für in Deutschland geborene Frauen bis 2060 von 83,6 auf 88,8 Jahre. Bei den Männern steigt sie von 78,9 auf 84,8 Jahre. Hervorragend! Wir besitzen ausreichend Zeit, um unsere Träume wahr werden zu lassen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Doch die Medaille hat eine Kehrseite: Die sogenannten Zivilisationskrankheiten befinden sich auf dem Vormarsch. Einer der größten Statistikdatenbanken der Welt (Statista) lässt sich entnehmen, dass den Zivilisationskrankheiten ein enormes Wachstum bevorsteht. Bis 2030 wird die Anzahl der Herzinfarkte um 42 Prozent zunehmen. Krebserkrankungen erfahren einen Zuwachs in Höhe von 26 Prozent, ebenfalls bis 2030. Demenzerkrankungen werden bis 2050 um unsagbare 113 Prozent ansteigen. Unser rasantes Le-

ben auf der Überholspur begünstigt das vermehrte Auftreten der oben genannten Krankheiten. Zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung mit zu vielen Fertigprodukten und Bewegungsmangel tragen ihren Teil dazu bei. Hinzu kommt, dass wir den gewinnbringenden Umgang mit moderner Technologie zunehmend verlernen. Ablenkungen und Unterbrechungen sind unser ständiger Begleiter und diktieren unseren Alltag.

Die permanente Erreichbarkeit fordert ihren Tribut. Immer häufiger gewähren wir den virtuellen Eindringlingen Zugang in unser Refugium und fühlen uns zunehmend gestresst. Die psychischen Störungen belegten 2019, laut des BU-Reports der Swiss Life, den zweiten Platz bei den wichtigsten Krankheitsarten für Berufsunfähigkeit. Wie begegnen wir diesen Tatsachen? Wie entkommen wir den Folgen unseres modernen Lebensstils? Wie entschleunigen wir unser Leben, wie konzentrieren wir uns auf die essenziellen Dinge und wie erreichen wir unsere Ziele mit einem Gefühl vollkommener Zufriedenheit

Die Devise lautet: Weniger von dem, was uns blockiert, und mehr von dem, was wirklich zählt. Weniger Zeit für durchzechte Nächte, sondern mehr Zeit für erholsamen Schlaf. Weniger Tiefkühlpizzen (wobei es inzwischen einige hervorragende Tiefkühlpizzen gibt), sondern Vollkornreis mit Gemüse. Frei nach Hippokrates: »Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.«. Weniger Sitzen, sondern mehr Bewegung im Rahmen eines aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstils. Weniger unwiederbringlich verschwendete Zeit, sondern mehr Zeit für die Dinge, die uns glücklich machen und die wir lieben. Mehr Zeit. Mehr

Zeit für die eigene Familie. Mehr Zeit für Freunde und Bekannte. Mehr Zeit für die eigenen Hobbys, beispielsweise Tennis oder Fitness, unsere Modelleisenbahn oder den neuen Thriller von Stephen King. Mehr Zeit für die Erledigung unserer Aufgaben und weniger Ablenkungen durch Störenfriede. Weniger von dem heutzutage vorherrschenden Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, sondern mehr von dem erfüllenden Gefühl, welches uns attestiert, dass wir unsere Zeit bestmöglich nutzen und produktiv sind.

Seneca, ein römischer Philosoph und Stoiker schrieb vor 2000 Jahren: »Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.«. Ich stimme ihm uneingeschränkt zu. Sobald Zeitreisen machbar sind, mache ich mich auf den Weg in die Antike und beglückwünsche ihn zu seiner unnachahmlichen Weitsicht. Ein Problem war und ist der Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit. Genau da setzt dieser Ratgeber an und unterstützt dich. Im ersten Kapitel betrachten wir die gesundheitlichen Voraussetzungen und legen ein tragfähiges Fundament. Wir widmen uns den Themen Bewegung, Ernährung und Schlaf.

Anschließend betrachten wir das Märchen vom Multitasking. Wir beleuchten, aus welchem Grund es besser ist, sich auf lediglich eine Sache zu konzentrieren und seine Energie zu bündeln. Im dritten Kapitel werfen wir einen Blick auf das Herzstück dieses Buches. Wir lernen eine Vielzahl an Strategien kennen, die uns dabei unterstützen, sich zu refokussieren und sich vollkommen auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Außerdem betrachten wir Werkzeuge und Methoden, die uns bei der Organisation und Strukturierung unseres Alltags unterstützen. Im vierten Kapitel machen wir einen

Ausflug in die Welt der To-do-Listen. Goals, Goals, Goals! Die Erreichung unserer Ziele steht im Mittelpunkt des fünften Kapitels. Das Thema Gewohnheiten setzt im sechsten Kapitel den Schlussspunkt. Was sind Gewohnheiten? Wie entstehen Gewohnheiten? Wie etablieren wir positive Gewohnheiten und nutzen sie als unsere tägliche Unterstützung? Wie werden wir unsere negativen Gewohnheiten los?

Am Ende des jeweiligen Kapitels befindet sich eine kurze Kapitelzusammenfassung, welche die wichtigsten Punkte beleuchtet. Außerdem befinden sich hilfreiche Empfehlungen und Quellen an jedem Kapitelende, beispielsweise Bücher, Podcasts, TED-Talks, Dokumentationen oder Internetseiten. Achtung, dieser Ratgeber liefert keine Patentrezepte, keine One-Size-Fits-All-Lösungen. Er ist keine Gebrauchsanweisung, welche bei strikter Anwendung Glück, Zufriedenheit und maximale Produktivität garantiert. Wir sind Individuen. Copy und Paste funktioniert nicht ausnahmslos. Manche Werkzeuge werden uns helfen und manche nicht. In vielen Fällen ist es nicht das eine Werkzeug, sondern die Kombination mehrerer Werkzeuge oder sogar die Weiterentwicklung dieser.

Unsere Aufgabe ist es, herauszufinden, welche Werkzeuge uns helfen und welche nicht. Außerdem betone ich ausdrücklich, dass ich mit diesem Ratgeber nicht den momentan oftmals grassierenden Selbstoptimierungswahn unterstütze. Es ist nicht sinnvoll, seinen Kalender so weit zu dehnen, bis sich die ersten Dehnungsstreifen abzeichnen.

Dieser Ratgeber hilft dir nicht dabei, noch mehr zu erledigen, sondern die Kontrolle über die dir zur Verfügung stehende Zeit zurückzugewinnen. Unsere Zeit läuft nämlich unaufhaltsam ab. Nutzen wir sie!

Kapitelzusammenfassung

- Ein erwachsener Mensch benötigt circa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht.
- Wir benötigen insgesamt 90 Minuten Tiefschlaf pro Nacht.
- Blaues Licht signalisiert unserer inneren Körperuhr, dem zirkadianen Rhythmus, dass der Tag beginnt. Deswegen gilt: Je früher wir uns Lichtquellen jeglicher Art entziehen, desto besser.
- Wir benötigen die passende Körperkerntemperatur, um die Tiefschlafphase zu erreichen. Diese Körperkerntemperatur erreichen wir am schnellsten bei einer Raumtemperatur von ungefähr 18°C.
- Ein Mittagsschlaf sollte keinesfalls länger als 30 Minuten dauern. Die beste Zeit für einen Mittagsschlaf ist mittags.
- Die *10-3-2-1-0-Formel* ist eine einfache Faustregel, die uns dabei unterstützt, die Qualität unseres Schlafs zu verbessern.

Identifiziere deine persönlichen *Not-to-dos* und notiere sie in der untenstehenden Liste. Schlage diese Seite regelmäßig auf, um dich an deine *Not-to-dos* zu erinnern, diese zu verinnerlichen und zu vermeiden.

Meine NotToDos	
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	