

LA SMITS



WWW.SMITS.COM

LA SMITS TAG

[_____]

 BRAINSTORMING

 PRIORITÄT

 PROJEKT

<ul style="list-style-type: none">••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••
---	---	---

★ DIE 2 UNVERHANDELBAREN ZIELE DES TAGES

 ROUTINEN #sport

<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••
---	---

 BELOHUNG DES TAGES


 SCHLUSS ?

<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">•
---	---

 A-B-C-D-E PRIORISIERUNG

 PAUSEN

A - lebensverändernd B - dringend C - wäre gut, aber.. D - delegieren E - eleminieren	Regeneration ist fester Teil der Arbeitsabfolge.
--	--

	LA SMITS	PRIVAT

LA SMITS TAGES EVALUATION

[]

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT ?

•

WAS WAR ERFOLGREICH ?

•

WAS ÄNDERE ICH ?

•

WAS HABE ICH HEUTE INVESTIERT ?

•

ERKENNTNIS DES TAGES

•

FRAGE DES TAGES

•

DIE 80/20 EFFIZIENZ REGEL

80 % der zielführenden Ergebnisse werden mit **20 % des gesamten Zeitaufwandes** erzielt. Die restlichen 80 % der Zeit führen nur zu 20 % der Ergebnisse. Identifiziere die wirklich relevanten, zielführenden Aufgaben und stelle die uneffektiven Zeitfresser hinten an oder eliminiere sie ganz.

WICHTIG VS DRINGEND

Die wichtigen Aufgaben sind lebensverändernden Aufgaben. **Vorsicht, sie sind leise!** Krähen dir nicht „jeetzt“ ins Ohr. Setze sie in den Fokus deines Handelns.

DIE GOLDENEN WORK-FLOW & PRODUKTIVITÄTSREGELN

- **A-Aufgaben** zuerst erledigen ! **#A vor B**
- **B-Aufgaben**, auch wenn sie dringlich erscheinen, erledige erst **danach** ! **#wichtig vs dringend**
- **Küss die Kröten zuerst** ! Erledige unangenehme Aufgaben zuerst ! **#von den Füßen**,
- **Nur eine Aufgabe „gleichzeitig“** ! Bis sie beendet ist, danndie Nächste ! **#solotasking**
- **Deadlines** setzen ! **#UN-VER-HAN-DEL-BAR**
- **90-15-90 Regel** 90 Minuten arbeiten, 15 Minuten Pause, 90 Minuten arbeiten **#regeneration**
- **ArbeitsZeit = AblenkungsfreieZeit** **#Tür zu #Handy aus**
- **Zeitpuffer einplanen** **#15%-20%**
- **Positiver Druck** **#nicht locker lassen #go girl**
- **Dringlichkeit entwickeln**. Los jetzt! Zurück an die Arbeit! **#dasLebenistendlich**

BATTERIEN AUFLADEN BEDEUTET WERKZEUGE PFLEGEN UND SCHÄRFEN

Plane pro Woche mindestens eine Aktivität zu jeder dieser Ebenen:

- **physisch** **#Sport #Massage #...**
- **intellektuell** **#Bildung #Lesen #Schreiben #Kultur**
- **spirituell** **#Werte und Visionen reflektieren #zurückgeben #dankbar sein**
- **emotional** **#Gefühle #Kontakte mit anderen Menschen**

#WIR KÖNNEN
DEN WIND
NICHT ÄNDERN,
ABER DIE SEGEL
ANDERS SETZEN.

ARISTOTELES