

bindereport

Fachmagazin für Buchbinderei und Druckverarbeitung

www.bindereport.de

SCHNELL, SCHNELLER ...

200 % OUTPUT



 CUTTING DOWN COMPLEXITY

PACE – POLAR Automation for Cutting Efficiency

Voll integriert in den digitalen Workflow, steigert PACE die Produktivität um bis zu 200 % gegenüber einem Solo-Schnellschneider.

polar-mohr.com



Anders arbeiten und handeln

Wenn wir uns zu 90 Prozent unserer Zeit mit Dingen zur Zeitverschwendung beitragen, haben wir in 100 Prozent der Fälle keine Zeit mehr übrig.

Wir verschieben unser Leben und unsere Träume auf später, weil es in der Gegenwart zu viel zu tun gibt. Jedoch ist wohl der Moment, an dem wir tatsächlich mehr Zeit haben werden, nichts als ein frommer Wunsch. Dieser Zeitpunkt kommt nicht, wenn wir nicht aktiv werden. Warum schieben wir die wesentlichen Dinge auf?

Ständig konkret handeln

Meist gleicht unsere Zeitznutzung einem Trauerspiel. Obwohl wir nur konzentriert arbeiten möchten, werden wir ständig von irgendetwas abgelenkt. Geduld und Aufmerksamkeit sind zur Mangelware verkommen, ständig blinkt und blitzt es, außerhalb unseres Kopfes ebenso wie im Inneren. Schnell ist eine Stunde vergangen, in der wir unserem Ziel, ob das eine konkrete Aufgabe oder ein erfülltes Leben ist, nicht nähergekommen sind, sondern in der wir uns immer weiter davon entfernt haben. Irgendwann kommen wir an die Schwelle, an der unsere Vergangenheit länger ist als unsere Zukunft. Jedoch ist es nicht entscheidend, möglichst viele Ideen, Pläne oder Projekte zu haben, stattdessen viel wichtiger, konkret zu handeln. Der richtige Zeitpunkt, um etwas in die Tat umzusetzen, ist immer jetzt! Fragen wir uns bei allem, was wir vorhaben: „Was kann ich schon heute dafür tun?“

Prioritäten bestimmen

Wenn wir uns zu 90 Prozent unserer Zeit mit Dingen auseinandersetzen, die im Grunde zur Zeitverschwendung beitragen, vergessen wir, dass wir in 100 Prozent der Fälle am Ende unseres Tages keine Zeit mehr übrig haben. Sind wir letztendlich denn schon zu beschäftigt, um an den wirklich wichtigen Aufgaben zu arbeiten? Dann sollten wir nicht versuchen, durch Aktionismus vor unseren Mitmenschen oder uns selbst als fleißig bzw. aktiv dastehen zu wollen. Die Lösung hierfür ist keinesfalls, mit noch mehr Bällen zu jonglieren, sprich mehr zu tun. Viel wichtiger ist die Frage: „Tue ich jetzt in diesem Augenblick genau das, was mich meinem wichtigsten Ziel am nächsten bringt?“

Vorstellung entwickeln

Doch das Problem ist, dass diese Frage gar nicht ohne Weiteres von jedem beantwortet werden kann. Weil nicht jeder weiß,

was sein wichtigstes Ziel überhaupt ist. Oder wenigstens irgendein Ziel. Deswegen macht es durchaus Sinn, zunächst eine klare Vorstellung zu entwickeln. Denken wir an unsere wirklich wichtigste Aufgabe – und erledigen wir sie vor allen anderen. Ohne klaren Fokus passiert es leicht, dass wir Ablenkungen erliegen.



Martin Geiger bietet in eigener Agentur in Achern eine Ausbildung für Coaching per Telefon. FOTO: COACH2CALL ACADEMY

Sie stören unsere Konzentration. Schalten wir deshalb so viele Faktoren wie möglich aus. Ist uns klar geworden, wie wertvoll unsere Zeit ist, werden wir anders mit ihr umgehen und nur das tun, was wirklich wichtig ist. Sorgen wir dafür, dass uns keine Minute gestohlen wird!

„Zeitdiebstahl“ ausschließen

Wenn Sie Probleme haben, sich zu fokussieren, sollten Sie sich im Zweifel besser dafür entscheiden, etwas nicht zu tun. Stellen Sie sich bei jeder Aufgabe zwei zentrale Fragen: „Bringt sie mich dem Erreichen meiner Ziele wirklich näher?“ und „Wie schlimm ist es, wenn ich diese Aufgabe einfach nicht erledige?“ Sie werden überrascht sein, wie viele Ihrer Verpflichtungen Sie kein bisschen voranbringen und dass die Erde sich weiterdrehen wird, wenn Sie auch mal etwas ignorieren oder zumindest hintenstellen. Eliminieren oder reduzieren Sie nutzlose „Do-Dos“. Ab damit auf die „Not-to-do“-Liste.

Was raubt Ihnen die meiste Zeit? Identifizieren Sie die zehn schlimmsten Störenfriede und Zeitdiebe. Bei den Punkten sollte es sich

um Dinge handeln, die Sie bewusst nicht mehr tun wollen, weil sie Ihnen keinen Nutzen bringen, weil sie Ihnen Energie rauben und weil Sie damit Ihr Leben verschwenden. Häufig finden sich eine ganze Reihe vieler unproduktiver Gewohnheiten. Genau diese haben umgekehrt auch das größte Potenzial der Zeiteinsparung inne.

Solide Entschlüsse fassen

Warum tun sich eigentlich so viele Menschen so

schwer damit, Entscheidungen zu treffen? Richtig! Sie haben Angst vor einer „falschen“ Entscheidung. Doch es kostet Sie weit mehr Lebenszeit und Lebensqualität, keine zu treffen, als die falsche. Denn im Grunde gibt es die gar nicht! Was bedeutet Erfolg? Erfolg ist die Folge richtiger Entscheidungen, und richtige Entscheidungen sind die Folge unserer Erfahrungen. Erfahrungen sind in der Regel die Folge falscher Entscheidungen. Somit bringt Sie auch jeder falsche Entschluss dem Erfolg ein gutes Stück näher.

Grund genug, sich voller Zuversicht festzulegen. Denn auch wenn Sie sich nicht entscheiden, so haben Sie das bereits getan: Sie haben dann gewählt, dass alles exakt so bleibt wie bisher. Oder Sie haben die Unentschlossenheit gewählt. Dieser Zustand kostet enorm viel Energie und belastet. Sie sind nicht frei. Sie verplempern Ihr Leben!

MARTIN GEIGER

Informationen:

www.life-coach-werden.de | www.martingeiger.com