

Goal Setting Workshop

Felix Karg

December 19, 2020

Agenda

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Agenda

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Problem



Jetzt ist was anderes Wichtig. (Bild von [1])

Definition: Unerledigtes

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)
- Doktorbesuche, Reparaturen, Termine

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)
- Doktorbesuche, Reparaturen, Termine
- Versprechen, die noch zu erledigen sind

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)
- Doktorbesuche, Reparaturen, Termine
- Versprechen, die noch zu erledigen sind

Alles, was noch nicht erledigt ist, aber es (bald) sein sollte. Sei konkret, 'reich werden' zählt nicht.

Gegenargument: Aber ich merk mir das

Gegenargument: Aber ich merk mir das



(Bild von [2])

Aufgabe: Situation erfassen

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)
- Sowohl Privat, als auch für's Studium oder die Arbeit!

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)
- Sowohl Privat, als auch für's Studium oder die Arbeit!
- Erledige alles direkt, was weniger als 2min braucht!

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)
- Sowohl Privat, als auch für's Studium oder die Arbeit!
- Erledige alles direkt, was weniger als 2min braucht!
- Ziele kommen auf eine separate Liste!

- Deine (aktuelle) todo-Liste (und weitere)

- Deine (aktuelle) todo-Liste (und weitere)
- Stift & Papier (oder anderes Listenerstellungswerkzeug)

- Deine (aktuelle) todo-Liste (und weitere)
- Stift & Papier (oder anderes Listenerstellungswerkzeug)
- GTD Mind Sweep Trigger List [3] (
[https://gettingthingsdone.com/
wp-content/uploads/2014/10/
Mind_Sweep_Trigger_List.pdf](https://gettingthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf))

Machen! (30min)

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Definition: Projekt

Ein Projekt ist alles, was mehr als eine konkrete Aufgabe benötigt, um abgeschlossen zu werden.

Aufgabe: Projekte zusammenfassen

Fasse thematisch zusammenhängende 'unerledigte Aufgaben' zu Projekten zusammen, und markiere zusammengehörende Elemente eindeutig (z.B.: verschiedene Penissymbole).

Normal ist:

Normal ist:

- Dir fallen weitere dinge ein, die Unerledigt sind
(\rightarrow aufschreiben)

Normal ist:

- Dir fallen weitere dinge ein, die Unerledigt sind
(\rightarrow aufschreiben)
- Dir fällt auf, dass etwas ein Projekt ist
(\rightarrow finde heraus, was die *nächste unerledigte Aufgabe* ist)

Agenda

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

[4] (p11-15) [5] [6]



“What should entrepreneurs do when they encounter a crisis?” <http://elitebusinessmagazine.co.uk/sales-marketing/item/what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis>

accessed 2020-12-19.



“Forgetting.” <https://thepeakperformancecenter.com/educational-learning/learning/memory/forgetting/>.



“Incompletion trigger list.”

https://getthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf,
2014.

accessed 2020-12-19.



A. Vermeer, “8760 stunden.” <https://drive.google.com/file/d/0B2PaeRjVqAN7MngxTXFPQkpLVjg/view>,
2016.

accessed 2020-12-19.



F. Karg, “Goal setting workshop.”

<https://fkarg.github.io/staged/longtermplans/>.



G. Matthews, “Goals research summary.”

http://www.goalband.co.uk/uploads/1/0/6/5/10653372/gail_matthews_research_summary.pdf.
accessed 2020-12-19.

End