

## Handout:

### Hacks zur Zeiteinteilung

#### 1# Eat the Frog first

*Eat the Frog first* stammt von dem Erfolgscoach und Autor - Brian Tracy. Er hat diesem Prinzip vor 15 Jahren ein gesamtes Buch gewidmet.

Worum geht es:

*Eat the Frog* beschäftigt sich mit all jenen Aufgaben, die Du nicht erledigen möchtest, jedoch umgesetzt werden dürfen – die Du immer wieder aufschiebst. Damit stehst Du Dir selber im Weg und es wäre besser, den bildlichen Frosch gleich am Morgen zu essen, damit Du die unangenehmen Aufgaben, die auch sehr wichtig sein können, direkt erledigt hast.

Im Kern heißt *Eat the Frog first* Folgendes: Das erste, was Du an einem Tag umsetzt, sollte die schlimmste, schwierigste und wichtigste Aufgabe sein, die auf Deiner Liste steht.

Dies hört sich sehr einfach an und gleichzeitig ist die Umsetzung die Herausforderung, da wir Gewohnheitsmenschen sind und es zunächst nicht in unserem Naturell liegt, die unangenehmen Dinge gleich umzusetzen.

Dafür braucht es einen Portion Disziplin und vor allem den intrinsischen Wunsch, das eigene Zeitmanagement zu verbessern. Fehlt dieser Wille, ist die Umsetzung schwierig.

#### 2# Pomodoro Technik

Die Pomodoro Technik hat in den letzten Jahren Einzug in der Techwelt gefunden, gerade im Bereich Development. Zunehmend wird diese Technik auch in anderen Bereichen genutzt, weil sie einfach in der Anwendung ist.



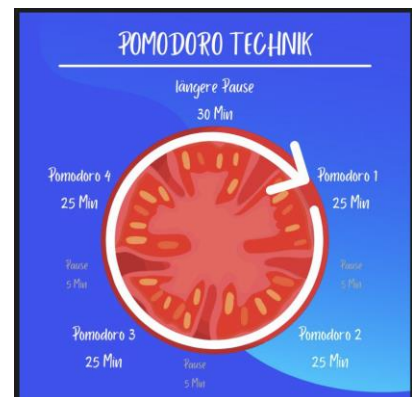
Das Grundprinzip ist sehr einfach:

Es wird in Phasen gearbeitet:

25 Minuten konzentriertes Arbeiten und danach 5 Minuten Pause

Man wiederholt den Zyklus des 25 Minuten Arbeitens und 5 Minuten Pause Machens insgesamt 4 Mal

Für einen kompletten Pomodoro-Zyklus werden also rund 2:25 Stunden gebraucht (4 Pomodori-Einheiten plus längere Pause).



Die Pomodoro Technik wirkt so simple und letztlich ist die Wahrheit, dass wir im Arbeitsalltag sehr häufig unterbrochen werden. Auf dem Bildschirm erscheinen Nachrichten, der Kollege kommt vorbei, das Telefon klingelt. All das zieht uns aus unserem Flow und es gibt Studien, die sagen, dass wir bis zu 11 Minuten brauchen, um uns wieder voll und ganz auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Mit der Pomodoro Technik werden wir diszipliniert, uns zu fokussieren und uns einer Aufgabe zu widmen sowie uns nicht ablenken zu lassen.

#### *Apps zur Unterstützung:*

Falls Du den ganzen Tag vor dem Rechner sitzt oder viel im Internet arbeitest, kannst Du zahlreiche kostenlose Pomodoro Timer nutzen. Besonders Empfehlenswerte sind browserbasiert, sodass Du für die Pomodoro-Timer nicht einmal eine Software installieren musst:

- [Tomato.es](https://tomato.es)
- [tomato-timer.com](https://tomato-timer.com)
- [tomighty.github.io](https://tomighty.github.io)



- [marinaratimer.com](https://marinaratimer.com)

Alle Anwendungen bestehen aus einem einfachen Timer, der meist mit der Space-Taste gestartet wird und auf 25 Minuten voreingestellt ist. Nach Ablauf der Frist macht sich die Seite bemerkbar. Zudem kannst Du Dir den Timer *Keepfocused* herunterladen. Die kostenlose Browser-App ermöglicht es ebenfalls, die eigene Arbeitsweise zu kontrollieren.

### 3# Ta-Da Liste

Wir alle kennen unsere To Do Liste. Die meisten von uns lieben das Gefühl, etwas abhaken zu können. Leider zeigt die Realität häufig, dass wir nicht alle unsere To Do's am Tag schaffen, weil uns dann doch Aufgaben oder Unterbrechungen kreuzen, die wir vorher nicht eingeplant haben. Schon Bluma Zeigarnik, eine russische Psychologin, hat in den 1920er Jahren herausgefunden, dass wir uns länger damit beschäftigen und uns merken, was wir nicht geschafft, als die Dinge, die wir geschafft haben, im Kopf zu behalten. Deswegen darf auf jede To Do Liste auch eine Ta da Liste mit Dingen, die wir erreicht haben und uns besonders stolz machen sowie die *Ta Da's*, die wir unbedingt umsetzen möchten.

*Hacks zur Stressvermeidung folgen auf der nächsten Seite*



## Hacks zur Stressvermeidung

### Bewegung

Durch Bewegung werden Glückshormone freigesetzt (Endorphine und Serotonin), die wiederum Stresshormone neutralisieren. Regelmäßiger Sport reguliert den Stresspegel und kann helfen, stressresistenter zu sein. Zudem wird die Blut- und Sauerstoffversorgung im Gehirn angeregt, was die geistige Fitness fördert.

### Digitale Auszeiten

Damit das Smartphone nicht zum Stressfaktor wird, lohnt es sich, digitale Auszeiten zu nehmen. Das kann durch Smartphone-freie Zeiten und Zonen (z.B. Schlafzimmer) geschehen oder indem Du die Einstellungen änderst, d.h. das Handy auf lautlos oder Vibration stellst, Push-Mitteilungen (WhatsApp etc.) verhinderst oder einfach den Flugmodus einschaltest. Apps wie *Quality Time*, *Offtime* oder *Forest* animieren ebenfalls zu digitalen Auszeiten.

### Nervennahrung

In Stresszeiten brauchen wir mehr Vitamin-C (Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Paprika, Brokkoli etc.). Gut für starke Nerven sind zudem Magnesium (Bananen, Vollkornprodukte, Haferflocken, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse) und B-Vitamine (B1: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schwein, Thunfisch, Gemüse – B6: Rind, Poulet, Lachs, Milch, Kartoffeln, Nüsse, Avocado – B12: Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier).

### Müllplatz für Negatives

Ein Ritual für den Nachhauseweg: Du suchst Dir eine Stelle, an der Du immer vorbeikommt (Gebäude, Baum, Ampel etc.). Hier kannst Du nach Feierabend alles abladen, was Du an Frust und Ärger angestaut hast.

### Ausreichend Schlaf

Schlafmangel macht stressanfällig. Empfohlen für ausreichend Erholung werden 7-8 Stunden. Auch ein kurzes Nickerchen von 10-20 Minuten während des Tags (Powernapping) sorgt für mehr Leistungsfähigkeit und Energie. Die optimale Zeit dafür ist laut wissenschaftlichen Erkenntnissen zwischen 13 und 14 Uhr.

### Nutzungsrecht:



Die Nutzung dieser Materialien ist nur für den privaten Gebrauch im Lernkontext des DCI zugelassen. Jede Verbreitung / Veröffentlichung (kommerziell und nichtkommerziell) wird hiermit untersagt.