

Fokus

Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

- 1. Aufgabe X für Projekt Y abschliessen*
- 2. Person X ansprechen um Kollaboration anzusteuern*
- 3. Trainieren, Meditieren*

Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:

Ich bin systematisch. Ich kann mich gut in Menschen einfühlen bzw. finde schnell eine gemeinsame Basis. Ich habe gutes Körpergefühl und Spass an Sport X.

Überlege Dir maximal drei Aufgaben die Du heute erledigen wirst. Was ist heute wirklich wichtig? Konzentriere Dich auf das was minimal notwendig ist, um dem gerade notierten Ziel heute ein kleines Stück näher zu kommen.

Hier geht es um Prioritäten-Setzung ganz im Sinne von Stephen Covey's berühmter Matrix (siehe Buchempfehlungen hinten). Aufgaben die zielrelevant aber nicht dringend sind haben Vorrang vor scheinbar dringenden Besorgungen! Ohne ein geschärftes Bewusstsein dafür und ohne planvolles Vorgehen verhält sich das in der Praxis meist umgekehrt.

Welche deiner persönlichen Stärken helfen Dir heute deine Zielvorstellung zu verwirklichen? Wähle höchstens drei und stell Dir vor wie Du diese bei der Erledigung der obigen Aufgabe gewinnbringend einsetzen wirst. Es hilft diese affirmativ als "Ich bin ..." zu formulieren.