



9 agile Workhacks für herausfordernde Zeiten





Krötenstunden

Du kennst das sicher auch: lästige aber wichtige Aufgaben, die man immer wieder vor sich herschiebt, die sich immer weiter aufstauen, ein schlechtes Gewissen machen und uns immer mehr unter Druck setzen.

Dagegen helfen Krötenstunden, in denen diese unangenehmen „Kröten“ gefressen werden.

Mit dem Team:

Ihr trefft euch 1-2 x im Monat für bis zu 4 Stunden, stellt euch kurz eure Kröten vor und macht euch dann konzentriert ans Werk, um sie abzuarbeiten. Nach Ablauf der vereinbarten Zeit kommt ihr zusammen und erzählt euch, was ihr geschafft habt.

Mit dir:

Wenn du kein Team hast, weil du beispielsweise Solo-Selbstständig bist, kannst du dich mit dir selbst zu Krötenstunden verabreden und diese als festen Termin in deinen Kalender eintragen.

Deutlich leichter und motivierender wird es aber, wenn du Menschen in deinem Netzwerk ansprichst und sie für gemeinsame Krötenstunden gewinnst.

Und glaub mir, du wirst sicher auf offene Ohren treffen!

Es gibt so viele Menschen, die sehr gerne endlich ihre unangenehmen Aufgaben anpacken würden!

Praktischerweise geht das auch wunderbar online via Zoom etc.

Damit vergrößert sich der Kreis der potentiellen Mitstreiter*innen noch um ein Vielfaches, denn so kannst du auch mit Menschen Kröten fressen, die am anderen Ende der Welt leben☺



Tipps & Tricks

- Auch wenn jemand gerade keine Kröte hat, sollte er die Verabredung zu den Krötenstunden einhalten. Er kann die anderen unterstützen und ein anderes Mal im Gegenzug von der Unterstützung der anderen profitieren. Und manchmal fällt dann doch noch spontan eine Kröte ein- wenn man schon mal da ist 😊.
- Startet jedes Mal gemeinsam und erzählt euch kurz von eurer Kröte. Ihr werdet so immer besser verstehen, was die anderen unter einer Kröte verstehen und als Team zusammenwachsen.
- Macht ein Event aus den Krötenstunden, damit sie nicht einschlafen! Stellt euch am Ende immer kurz vor, was ihr geschafft habt und nutzt ein kurzes witziges Ritual zum Beginn und zum Abschluss. Euch fällt sicher etwas ein.
- Skizziert eure Kröten auf Post-It und klebt sie an die Wand. Wenn sie erledigt sind, könnt ihr die Zettelchen sichtbar abhaken oder zusammenknüllen und in ein durchsichtiges Behältnis werfen. Es ist sehr motivierend, wenn es deutlich wird, wie sich die „gefressenen“ Kröten sammeln und der Behälter immer voller wird! Außerdem werden die Kröten für alle sichtbar und manchmal entsteht ein witziger Wettstreit, wer die meisten Kröten frisst 😊.
- Verändert den zeitlichen Rhythmus, wenn die Kröten immer weniger werden.



Energie nutzen

Immer nur Kröten fressen? Sicher nicht!

Wenn ich einen schlechten Tag habe und keine Lust auf gar nichts, dann mache ich nur das, wofür ich gerade Energie habe.

Das sind oft nicht die wichtigsten und dringendsten Dinge obwohl man die ja immer zuerst machen soll.

Ich persönlich brauche morgens eine Zeit zum „eingrooven“ in der ich manchmal scheinbar recht sinnlose Sachen mache, über die sich jeder Selbst- und Zeitmanagement Guru die Haare raufen würde, weil es als wenig effektiv gilt ☺.

Trotzdem habe ich am Ende der meisten Tage oft erstaunlich viel geschafft und doch noch in produktives Arbeiten reingefunden.

Während des Schreibens meiner Bücher habe ich beispielsweise keinen echten Plan im Sinne von „Ich schreibe jeden Tag von dann und dann so und so viele Seiten“.

Das würde ich bei meinem Naturell sowieso nicht schaffen und dann wäre ich unzufrieden mit mir, was meine Produktivität eher hemmen, als steigern würde.

Das heißt: selbst, wenn ich eigentlich endlich dringend das Angebot für den Kunden fertig stellen müsste- aber gerade keine Idee und keine Lust habe, „daddel“ ich vielleicht im Internet zu einem Thema, das mich gerade interessiert, gehe baden, beantworte ein paar Emails oder erstelle ein Ebook wie dieses hier und Zack, dann kommt sie die Energie für die Aufgabe, vor der ich mich bis jetzt gedrückt habe!

Die Dinge, die ich in der Zwischenzeit erledigt habe, mussten ja schließlich auch gemacht werden und so empfinde ich es nicht als verlorene Zeit.

Ganz im Gegenteil hält diese unübliche Vorgehensweise meine mentale Verfassung aufrecht und ich bin insgesamt produktiver, als wenn ich den klassischen Weg gehen würde.



Tipps & Tricks

- Vielleicht möchtest du das einmal ausprobieren und genau das tun, wofür du gerade Energie und Lust hast?
- Hilfreich ist es dabei das Scrum Board als Unterstützung zu nutzen, dass ich dir später noch vorstelle.

Damit hast du nämlich immer den Überblick, was alles zu tun ist und kannst erstens auf einen Blick genau die Aufgabe aussuchen, für die deine Energie aktuell reicht und zweitens siehst du jederzeit, wie viel du am Ende des Tages, einer Woche oder eines Monats dann doch geschafft hast.

Du wirst erstaunt sein, wie viele der Aufgaben du gewuppt hast, die dir erst einmal wie ein unüberwindlicher Riesenberg vorkamen!



Retrospektive

Der Begriff „Retrospektive“ oder kurz Retro kommt aus dem in Deutschland meistgenutzten agilen Framework SCRUM.

Du musst SCRUM weder kennen noch anwenden, um von einer Retrospektive profitieren zu können!

Mit dem Team:

In SCRUM ist die Retrospektive ein Meeting, dessen Ziel die Verbesserung der Zusammenarbeit eines Projektteams oder einer Abteilung ist. Und genau das könnt ihr auch ohne SCRUM bewirken.

Trefft euch in kurzen Zeitabständen- alle 2-4 Wochen und sprecht auch Kleinigkeiten an, die störend auf die Zusammenarbeit wirken und verändert werden können.

Fokussiert dabei auf eure Zusammenarbeit.

Es geht weder um Kunden, noch um Projekte oder Timelines.

Denn eine reibungslose Zusammenarbeit ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor!

Mit einer regelmäßigen Retrospektive findet ihr schnell zu einer besseren Zusammenarbeit und sorgt dafür, dass unter der Oberfläche brodelnde Konflikte ausgeräumt werden.

Betrachtet gemeinsam den zurückliegenden Zeitraum und fragt euch:

- Was ist gut gelaufen und soll genau so weiter gemacht werden?
- Was könnte noch verbessert werden und braucht eine Änderung?
- Was läuft nicht gut und wird ab sofort gestoppt?
- Was wollen wir Neues ausprobieren- womit werden wir jetzt starten?

Mit dir:

Du kannst auch eine Retro mit dir alleine machen! Die Fragen, die du dir dabei stellst, sind genau die gleichen, wie oben.

Du würdest sie nur nicht auf das Thema Zusammenarbeit beziehen, sondern beispielsweise auf deinen Umgang mit dir selbst oder auf deine Arbeitsweise.

Auch die Zeitabstände sollten so kurz sein, wie für ein Team auch.

Da du vielleicht niemanden hast, der dich an den Termin mit dir selbst erinnert, trage ihn dir lieber in den Kalender ein!



Tipps & Tricks

- Nimm dir ein wenig Zeit für die Retro und arbeite nicht nur die Fragen ab.
- In Teams sollte es in einer Retro weder um fachlichen Themen noch um Probleme mit Kunden und anderen Abteilungen gehen. Besprecht eure Zusammenarbeit- also beispielsweise Themen wie eure Rollen, Teamspirit, Werte, Verlässlichkeit und Kommunikation.
- Lege den Fokus auf Veränderbares. „Die da oben“ kann man nicht ändern.
- Macht einen konkreten Maßnahmenplan und beschließt einen ersten Schritt, auf den ihr selbst Einfluss habt.
- Nutzt gerne die nachfolgende Vorlage auf einem Stück Papier oder größer auf einem Flipchart:

Was wollen wir
Bewahren, Ändern, Stoppen und Starten?

Bewahren	Ändern
Stoppen	Starten



Kundenstuhl

Agilität stellt die Orientierung am Kunden an die erste Stelle und verspricht:

Mehr Kundenorientierung heißt mehr Erfolg.

Gerade in Krisenzeiten werden nur diejenigen überleben und auch künftig noch Erfolg haben, die ihr Produkt, ihre Dienstleistung und das gesamte Unternehmen aus Sicht der Kunden sehen.

Hilfreich ist dabei die Idee des Amazon-Gründers Jeff Bezos, der als geradezu besessen gilt, wenn es um Kundenorientierung geht:

Er hat in seinem Unternehmen den Kundenstuhl eingeführt. Er dient in jeder Besprechung als Symbol dafür, permanent alle bei Amazon daran zu erinnern, auf die Kundenbedürfnisse zu fokussieren.

Mit dem Team:

Reserviert in jedem Meeting am Besprechungstisch einen Stuhl für die wichtigste Person im Raum: den Kunden. Lasst euch von dem freigelassenen Stuhl daran erinnern, in jeder Diskussion und bei jedem Beschluss folgende Fragen zu stellen:

- Wenn der Kunde mit am Tisch säße, was würde er zu unserer Diskussion sagen?
- Sind unsere Ideen relevant für ihn?
- Wie ist seine Perspektive?
- Hätte er einen echten Vorteil von unserer Neuerung?

Alternativ könnte bei jedem Meeting ein anderes Teammitglied den Stuhl besetzen, in die Rolle des Kunden schlüpfen und die Fragen beantworten. So stellt ihr sicher, dass der Kundenstuhl nicht wirkungslos bleibt, weil er mit der Zeit übersehen wird.

Zusätzlich kann jeder aus dem Team beispielsweise mit einer Rezeptionsklingel oder ähnlichem der Sicht der Kunden Gehör verschaffen und einen Beitrag aus der

Kundenperspektive vorstellen oder damit darauf hinweisen, dass die Diskussion vom Kunden wegführt.

Nutzt niemand das akustische Signal, wird es spätestens am Ende der Meetings eingesetzt, um zumindest dann noch aus Sicht des Kunden den Inhalt des besprochenen zu beurteilen. Ziel ist aber, dass die Klingel beim nächsten Treffen schon mitten im Meeting genutzt wird.

Mit dir:

Das gleiche kannst du auch für dich alleine tun. Zusätzliche Ideen generierst du aber, wenn du dich zumindest gelegentlich mit einem Menschen aus deinem Netzwerk zusammenschließt, der die Kundenperspektive einnimmt.



Tipps & Tricks

- Sortiert möglichst frühzeitig diejenigen Themen aus, die vom Kundennutzen wegführen und nur Ressourcen verbrauchen.
- Fokussiert lieber auf das, was für Kunden relevant ist.
- Wenn ihr verschiedene Zielgruppen ansprechen wollt, konkretisiert für welche der Kunden das Thema relevant ist.
- Bedient nur eine Zielgruppe je Meeting und klärt zu Beginn, welcher Kunde heute auf dem Stuhl sitzt. Alle anderen sind bei jeweils gesonderten Terminen dran.
- Wenn ihr einen Kundenrepräsentanten auf den Kundenstuhl setzt, kann es helfen, diesen besonders zu kennzeichnen, damit auf den ersten Blick klar ist, wen er darstellt. Vielleicht bekommt er einen Hut auf?
- Vielleicht wollt ihr je einen speziell gestalteten Kundenstuhl in jedem Besprechungsraum bereit stellen?.



Sinnfrage

Das eigene „Wozu“ geklärt zu haben, ist einer der grundlegenden Treiber für Motivation und erhöht unsere innere Stärke.

Die Sinnfragen-Übung hilft, wenn Engagement und Motivation zu sinken beginnen, Veränderungsprozesse in gute Bahnen gelenkt werden sollen, der Sinn der eigenen Arbeit nicht mehr klar ist und wenn die Arbeit oder das gesamte Leben keinen Spaß mehr machen.

Mit dem Team:

1. Beantwortet euch gegenseitig die Frage:

- Warum bin ich in diesem Unternehmen und nicht in einem anderen?

2. Kommt zusammen und fragt euch:

- Wozu gibt es uns als Team oder Abteilung? Welchen Nutzen liefern wir für das Unternehmen?

3. Identifiziert gemeinsam, welche Aufgaben aus eurer Sicht unnützlich sind, weil sie euren Kunden nichts bringen und damit auch nicht dem Unternehmen.

Fragt euch dann:

- Wie können wir die unnützen Aufgaben so abwandeln, damit sie mehr Nutzen stiften?
- Welche neuen Aufgaben wären nützlicher als die von uns als untauglich eingestuft?
- Wen müssen wir dazu ins Boot holen, um die Veränderung umsetzen zu können?
- Wer aus unserem Team ist gut darin, Entscheider zu überzeugen und kann das Verhandlungsgespräch am besten führen?

4. Wiederholt die Stufe 3 in regelmäßigen Abständen.

Mit dir:

Auch wenn du kein Team hast, kannst du dir eine Extraportion Motivation und innere Stärke verschaffen, indem du für dich selbst die Sinnfrage klärst. Dabei gehst du im Grunde genauso vor, wie für das Team beschrieben.

Auch als Selbstständige*r kannst du dich fragen:

- Warum mache ich diesen Job?
- Warum tue ich, was ich tue?
- Was treibt mich an?

Wenn du keinen Chef hast und dich auch nicht mit Entscheidern aus anderen Abteilungen auseinandersetzen musst, brauchst du auch niemanden, der mit ihnen verhandelt. Die letzten beiden Punkte bei Stufe 3 sind für dich also weniger relevant.

Es kann dafür aber sinnvoll sein, dich zu fragen:

- Wer aus deinem Umfeld könnte dich dabei unterstützen, die angestrebte Veränderung umzusetzen?
- Welche Perspektive auf meine Produkte, Tätigkeiten und mich als Marke haben Menschen aus meinem Netzwerk?



Tipps & Tricks

- Besonders gut funktioniert dieser Hack, wenn du nicht alle 4 Stufen auf einmal durchläufst, sondern dazwischen jeweils einige Wochen verstreichen lässt. Ihr habt ja auch noch anderes zu tun 😊.
- Bearbeitet die Fragen zu Beginn am besten in einem separaten Meeting. Nachdem ihr ein bisschen Übung habt, könnt ihr ausprobieren, die einzelnen Stufen in eure bestehenden Meetings zu integrieren.
- Stellt den Teammitgliedern frei, ob sie in Kleingruppen gemeinsam brainstormen oder lieber alleine darüber nachdenken wollen. Ihr könnt dafür verschiedene „Denkräume“ anbieten und beides gleichzeitig möglich machen.
- Verzichtet auf eine stark lenkende Moderation, damit sich erst einmal alle „eingrooven“ und sich etwas entwickeln kann.
- Achtet darauf, nicht versehentlich einen „Jammertisch“ zu eröffnen und all das zu besprechen, was „die da oben“ dringend einmal ändern sollten. Nehmt euch lieber einzelne Aufgaben vor.
- Bleibt dran und lasst euch nicht entmutigen, wenn eine Veränderung nicht gleich im ersten Anlauf gelingt! Macht einfach weiter und bleibt hartnäckig.

Die Idee ist vom „Complaint Free Movement“ von Will Bowen inspiriert.

Er startete den Selbstversuch, sich einen Monat lang nicht zu beschweren und merkte schnell, wie schwierig das ist.

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie häufig sie jammern und sich beschweren, anstatt nach Lösungen zu suchen!

Die Jammerdiät ist eine spielerische Möglichkeit, besser mitzubekommen, dass man gerade wieder nörgelt, sich klar zu machen, wie schwächend häufiges Beschweren für einen selbst und für das ganze Team sein kann und seinen Fokus schneller wieder auf Lösungen zu richten.

Mit dem Team:

Alle Mitglieder im Team erhalten ein Armbändchen und wechseln das demonstrativ von einem Handgelenk auf das andere wann immer jemand eine Beschwerde äußert.

Ziel ist es, das Armband möglichst lang nicht wechseln zu müssen.

Ganz gleich, wie oft dann doch gewechselt werden muss: es gibt dafür keine Strafen- es geht nur darum, Gejammer bewusst wahrzunehmen.

Denn Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung☺.

Mit dir:

Auch für dich allein nutzt du ein Armbändchen und wechselst es jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst, dass du dich gerade beschwerst.

Anfangs ist es nicht ganz leicht, das eigene Nörgeln überhaupt mitzubekommen.

Deshalb suche dir am besten einen Mitstreiter. Vielleicht deinen Partner, deine Partnerin?



Tipps & Tricks

- Wenn dir ein Monat zu schwierig ist beginne mit einem jammerfreien Tag, versuche es dann mit einer ganzen Woche und steigere dich dann erst zu einem ganzen Monat.
- Die Jammerdiät darf gern humorvoll eingeführt werden. Bitte nicht beschweren, wenn es jemand nicht gleich schafft, aufs Nörgeln zu verzichten. Sonst müsstest du ja dein Bändchen schon wieder wechseln 😊.
- Definiert, was für euch Jammern, Nörgeln und Beschwerden genau ist. Es geht ja nicht darum, alles hinzunehmen. Aber die Äußerungen sollten konstruktiv sein und einen Lösungsvorschlag enthalten.
- Lest das Buch von Will Bowen: „Einwandfrei – Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen“.



Challenge

Im Privaten wie Beruflichen stehen wir oft kleinen oder großen Herausforderungen gegenüber, die uns nervös oder gar ängstlich machen können.

Statt diese zu meiden, sollten wir jede Herausforderung als Chance sehen, um uns persönlich weiterzuentwickeln und dabei stärker zu werden.

Halte dir immer vor Augen, dass es kein Versagen geben kann. Denn wenn dir etwas nicht gelingt, sammelst du trotzdem Erfahrungen und lernst, was du beim nächsten Mal besser machen kannst.

Seit Beginn des Jahres stelle ich mich einer Challenge- einem Silvestervorsatz: jede Woche tue ich mindestens 1x etwas, das ich noch nie zuvor getan habe. Das sind kleine Dinge wie abends statt morgens duschen, meine Yogapraxis mit Tanzelementen kombinieren anstelle meines gewohnten Ablaufs oder zum ersten Mal Brot backen. Und ich hatte zum ersten Mal im Leben Sex auf einem Hochstand. Ein echtes Abenteuer für mich, mit 54 Jahren fühlte ich mich wie ein Teenie☺

Warum tue ich das und was hättest du davon, wenn du bei dieser Challenge mitmachen würdest?

Nun, unser Gehirn verlässt von sich aus nur ungern die gut eingefahrenen Denkpfade- wir sind Gewohnheitstiere, denen Veränderungen und Umbrüche von Haus aus Angst machen. Wenn wir neue Erfahrungen machen- und die dürfen durchaus Spaß machen- trainiert dies unsere Bereitschaft für neue Herausforderungen.

Damit können wir leichter verinnerlichen, dass Veränderung unausweichlich ständig passiert und nicht verhindert, sondern »geritten« werden muss wie eine Welle, die man genauso wenig stoppen kann. Die Art und Weise, wie du die Dinge siehst, lässt sich zwar nicht von jetzt auf gleich verändern, aber dein Mindset-deine Geisteshaltung- wird wachsen wie eine Pflanze: nach und nach. Aber was kannst du dafür ganz konkret tun?

Das Denken neu konstruieren

Jeder Gedanke verändert die Struktur des Gehirns. Was wir als unser innerstes Wesen empfinden, ist biochemisch gesehen nichts anderes als ein ständiges Wachsen und Abbauen der Kontakte zwischen den Nervenzellen und damit ein Überschwemmen des Körpers mit Botenstoffen oder eben auch nicht. Jeder Gedanke, den wir haben, aktiviert Signalketten in unserem Gehirn, die körperliche Auswirkungen haben: Denken wir an den Termin, an dem wir über den Abschluss eines hochpriorisierten Projekts berichten müssen, welches eigentlich schon abgeschlossen sein sollte, schütten wir Stresshormone aus. Denken wir an die schon angekündigte Beförderung, überkommt uns ein Glücksgefühl aufgrund der entsprechenden Botenstoffe.

Alle Nervenverbindungen, die durch entsprechende Gedanken angeregt werden, bilden sich dadurch stärker aus. Diejenigen Verbindungen, die lange ungenutzt bleiben, werden schwächer. So bauen sich in unserem Kopf ständig neue Verbindungen auf und andere vergehen.

Das ist ganz ähnlich wie beim Skifahren: Um eine neue Spur im noch jungfräulichen Schnee anzulegen, braucht es eine Änderung im gewohnten Bewegungsmuster. Auch im Gehirn werden „Loipen“ angelegt, die immer „tiefer“ werden und sich immer stärker verfestigen, je öfter jemand eine bestimmte Erfahrung macht, etwas denkt, fühlt und so weiter. Jeder neue Reiz veranlasst das Gehirn, nach ähnlichen, bereits abgespeicherten Mustern des Erlebens zu suchen und diese wieder aufzurufen. Unbewusst wiederholen wir Menschen in unserer Kindheit entstandene und im späteren Leben immer wieder verfestigte Erlebens- und Verhaltensmuster. Die dabei aktivierten neuronalen Muster verstärken sich durch jede dieser Wiederholungen. Deshalb fällt es uns auch so schwer, neue Gewohnheiten auszubilden.

Denn natürlich ist es deutlich leichter, in der gespurten Loipe zu fahren. Wenn aber jemand von sich sagt: „So bin ich, ich kann nicht anders“, bedeutet das aus Sicht der Hirnforschung nur, dass er seine Art zu fühlen und zu handeln durch den ständigen Wiederaufruf der früher einmal entstandenen alten Muster stabilisiert. Jedes Mal, wenn wir etwas tun, was wir schon immer getan haben, wird die Loipe tiefer und damit die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir bei der nächsten Gelegenheit wieder

die gleiche leicht begehbare Loipe verwenden. Und das alles, ohne dass uns das bewusst wäre.

Die Hirnforschung zeigt uns aber, dass wir uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens auch neu konstruieren können, indem wir irgendeines dieser altgewohnten Bewegungs-, Gefühls- oder Handlungsmuster verlassen und beginnen, anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln als bisher. Und schon bei einer kleinen Veränderung aus irgendeinem Bereich deiner Muster verändern sich alle anderen Bereiche praktischerweise gleich mit.

Das heißt: Am Ende dieses Textes wird dein Gehirn nicht mehr das gleiche sein wie zuvor! Denn du wirst über Dinge nachdenken, über die du zuvor noch nicht nachgedacht hast.

Und es heißt auch:

Es ist erstens ziemlich egal, womit du anfängst, wenn du dir eine Veränderung der Art, wie du die Welt wahrnimmst, wünschst.

Zweitens profitierst du in jedem Fall von einem Dominoeffekt: Schon von der kleinsten Neuerungen in deinem Tun, Denken oder Fühlen werden weitere Veränderungen angestoßen!

Unser Gehirn ist einfach großartig!

Stell dir vor, du gehst mit diesem Wissen in die nächste Konfliktsituation mit einem nervenden Kollegen. Stell dir vor, du würdest dich dieses Mal nur auf die Veränderung des Aspekts konzentrieren, der dir am leichtesten fällt – also vielleicht verlässt du beim ersten Ton, der dich auf die Palme bringt, das Spielfeld mit dem freundlichen Hinweis, du müsstest zur Toilette, statt in ein Streitgespräch einzusteigen, von dem du aus der bisherigen Erfahrung schon weißt, dass es laut wird und dass du dich danach den Rest vom Tag elend fühlen wirst. Vielleicht hast du das noch nie zuvor gemacht: das Spielfeld verlassen, bevor es zum Schlachtfeld wird.

Diese kleine Änderung wird auch eine Änderung in deinem Gefühl nach sich ziehen. Sich selbst gegenüber vielleicht in der Art „Hah, ich habe mich doch gut unter

Kontrolle“ statt „Ich weiß von mir, dass ich sehr impulsiv bin“. Auch dem anderen gegenüber, denn die Situation ist anders. Und du musst dich nicht den Rest des Tages elend fühlen.

Diese Minierfahrung löst etwas in deinem Hirn aus, falls die Erfahrung neu ist. Das nächste Mal ist es schon leichter, auf die neue Art zu reagieren. Und das übernächste Mal noch viel leichter – die neue Loipe ist gespurt.

Seitdem ich das weiß, habe ich viel mehr Lust, persönliche Entwicklungsprojekte anzupacken und dranzubleiben – ich empfinde es als sehr motivierend zu wissen, dass schon eine kleine Sache, die ich verändere, große Wirkung haben wird. Einen Teil davon kriege ich quasi geschenkt! Unser Hirn ist genial!

Auf genau die gleiche Art und Weise musst du dich auch nicht länger unter Druck fühlen und von Stress überflutet werden. Fang einfach an, kleine für dich typische Reaktionsmuster etwas zu variieren, und baue regelmäßig kleine Neuerungen in dein Leben ein. Dinge, die du zuvor nicht getan hast, Bewegungen, die für dich ungewohnt sind, einen kleinen Ortswechsel, einmal kurz in einen anderen Raum wechseln, Brot backen oder Sex auf einem Hochstand haben 😊

Ich möchte dich einladen bei dieser Challenge mitzumachen:

3 Monate lang jede Woche mindesten 1x etwas tun, was du noch nie getan hast.

Bist du dabei? Was nimmst du dir als erste Neuerung vor? Wen kannst du zum Mitmachen animieren?



Fokuszeit

Die Fokuszeit ist eine Zeit am Tag, in der man von nichts und niemandem gestört wird.

Sie ist sehr nützlich, wenn häufige Unterbrechungen der Arbeit die Konzentration stören oder Projekte bearbeitet werden, die eine intensive Auseinandersetzung erfordern.

Mit dem Team:

Legt gemeinsam eine Zeit fest, in der keine Fragen gestellt, Small Talk betrieben, telefoniert oder Meetings durchgeführt werden.

Das kann 1 Stunde am Tag oder 4 Stunden einmal wöchentlich sein-schaut wie es für euch passt.

Mit dir:

Du tust für dich genau das gleiche...



Tipps & Tricks

- Haltet euch im Team alle an die gleiche Zeit. Das ist leichter durchzuhalten.
- Überprüft regelmäßig ob die gewählte Uhrzeit und die Länge der Fokuszeit gut funktioniert und nehmt, wenn nötig Anpassungen vor.
- Schaltet akustische Eingangssignale von Emails und Anrufen am besten aus. Manchmal reicht der Anrufbeantworter. Oder ihr richtet einen Telefondienst ein, der von immer einem anderen Teammitglied übernommen wird.
- Fällt ein nicht verschiebbarer Termin in die Fokuszeit, dann wird er natürlich wahrgenommen. Wählt in diesem Fall eine Ersatzzeit, um die Fokuszeit zu einem günstigeren Zeitpunkt doch noch durchzuführen.
- Teilt eurem Umfeld mit, dass ihr euch gerade in der Fokuszeit befindet, um danach noch besseren Service bieten zu können. Sie haben ja auch etwas davon 😊.
- Nutzt Erinnerungshilfen wie Schild zum Hochhalten, damit alle Bescheid wissen.



Das Scrum Board ist eines der Instrumente, die beim Einsatz der Projektmethode Scrum zum Einsatz kommen und ist eine Art Aufgabentafel.

Du kannst es auch nutzen, wenn du ansonsten nichts mit Scrum am Hut hast.

Dazu richtest du auf einem Flipchart, Whiteboard oder an einer Fensterscheibe drei Spalten ein:

- **To do:** Alle Aufgaben, die in den nächsten 4 Wochen zu erledigen sind
- **Doing:** Diejenigen Aufgaben aus der Spalte „Do“, an denen aktuell gearbeitet wird
- **Done:** Alle Aufgaben, die bereits abgeschlossen wurden

In die Spalten klebst du einzelne Post-It mit deinen Aufgaben.

Das Ziel besteht darin, dass nach Ende der 4 Wochen Beendigung alle Aufgaben in der letzten Spalte hängen.

Und was hast du davon?

Das Scrum Board zeigt dir auf einen einzigen Blick, welche Fortschritte du erzielt hast. Aber das ist nicht alles: es zeigt dir auch, was du in eine Krötenstunde packen solltest, weil es nicht erledigt wurde und du hast wie bei Hack „Energie nutzen“ immer ein paar Aufgaben bereit, aus denen du wählen kannst.

Besonders motivierend ist es, wenn du die „Done“ Spalte immer hängen lässt, notfalls mehrere Zettelchen übereinander oder die erledigten Aufgabenzettel zusammengeknüllt in einem durchsichtigen Gefäß sammelst. Das gibt ein großartiges Gefühl!

Wie geht es weiter?

Führen Sie ein kostenloses Strategie-Gespräch!

In dieser **unverbindlichen telefonischen Beratung mit etwa 45 Minuten Dauer** erhalten Sie ganz konkrete Anregungen zu Ihrem Anliegen. Gerne können wir dabei beispielsweise Ihre Fragen klären, die möglicherweise beim Lesen entstanden sind, Ihren Test gemeinsam auswerten oder etwas anderes besprechen, das Ihnen aktuell wichtig ist.

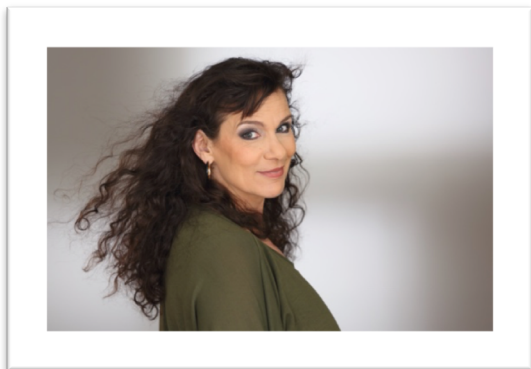
Dieses Telefonat kostet Sie selbstverständlich – abgesehen von der von Ihnen investierten Zeit – nichts.

Ich biete dieses Gespräch an, um gemeinsam mit Ihnen herauszufinden,

- ob es zur Bewältigung Ihrer Herausforderungen und Fragestellungen sinnvoll ist, auf Resilienz, Achtsamkeit und Agilität zu setzen.
- was Ihre ersten Schritte sein können, um die Situation in die gewünschte Richtung zu lenken.
- ob und wie ich Ihnen dabei eine Abkürzung sein kann.

Kontaktinformationen

So nehmen Sie Kontakt auf:



Katharina Maehrlein
Resilient. Achtsam. Agil.

Telefon 0170. 29 83 678

Email mail@katharina-maehrlein.de

Zum Acker 4, 65321 Heidenrod
www.katharina-maehrlein.de

Ich freue mich darauf, mit Ihnen zu sprechen. Bis dahin wünsche ich Ihnen frohes Schaffen und eine gute Zeit! Auf bald mit besten Grüßen, Katharina Maehrlein



Zur freundlichen Beachtung

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung der Autorin ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht der Autorin aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von der Autorin und Verlag keine Haftung übernommen werden, da Fakten in dieser schnelllebigen Zeit ständigen Veränderungen ausgesetzt sind.