



DEINE GRÖSSTEN
ZEITFRESSER
UND
ENERGIEVAMPIRE



IDEENLISTE FÜR DEN UMGANG MIT ZEITFRESSERN UND ENERGIEVAMPIREN



Du hast nun deine beiden größten Zeitfresser und Energievampire identifiziert. Notiere diese bitte hier.

Deine 2 größten Zeitfresser

Deine 2 größten Energievampire

MEINE IDEEN FÜR DEN UMGANG MIT

Ungünstigen Gewohnheiten

- Ungünstige Gewohnheiten gehören zu den hartnäckigsten Zeitfressern und Energievampiren. Doch es lohnt sich um so mehr, diese gegen günstigere Gewohnheiten auszutauschen. Sorge dafür, dass die neue Gewohnheit folgende Eigenschaften erfüllt
 - Sie ist attraktiv (mit ihr sind positive Gefühle und Zielbilder verknüpft)
 - Sie ist leicht umsetzbar (kombiniere sie zB mit einer bereits etablierten Gewohnheit oder richte schon am Vortag alles dafür her, um in der Früh gleich losstarten zu können)
 - Sie führt unmittelbar zu einer Belohnung (es soll sich großartig und gut anfühlen, wenn du die neue Gewohnheit absolviert hast. Hole dir dafür zB Lob von deinem Partner oder einer Freundin, führe eine "Don't break the Chain"-Liste)
 - Gleichzeitig ist es wichtig, dass die alte Gewohnheit möglichst unattraktiv wird. Überlege dir, wie du dafür sorgen kannst, dass es deutlich mehr Überwindung und Aufwand kostet, diese alte ungünstige Gewohnheit fortzusetzen. Hier ein paar Beispiele:



IDEENLISTE FÜR DEN UMGANG MIT ZEITFRESSERN UND ENERGIEVAMPAREN



- Wenn das Handy abgedreht in einer Schublade liegt, spielt man nicht ständig damit, weil man es erst gar nicht ständig im Blick hat
- Verstecke die Fernbedienung für den Fernseher in einem anderen Raum und stecke das Stromkabel ab. So überlegst du zweimal, ob du jetzt wirklich fernsehen willst.
- Nutze die "Zeigen & Benennen"-Methode, in dem du zB wenn du zur Schokolade greifen möchtest laut kommentierst, was du hier gerade tust und welche Konsequenzen dies für dich hat: "Ich nehme mir aus Gewohnheit nun ein Stück hochkalorische Schokolade und weiß genau, dass ich damit mein Ziel abzunehmen und meine Blutwerte ins Gleichgewicht bringen sabotiere und mich später drüber ärgern werde, dass ich so inkonsequent bin."

Energieraubenden Menschen & Beziehungen

- Lerne höflich "Stop" und "Nein, danke" zu sagen. Tobias Beck erzählte in seinen früheren "Bewohnerfrei-Podcasts und Videos" gerne, dass er Menschen, die er als Energievampire und Zeitfresser identifizierte, ganz klar darauf hinwies, dass er für diese Konversation nicht zur Verfügung steht.
- Stelle Schilder an deinem Arbeitsplatz auf, dass du jetzt nicht gestört werden willst, wenn du in Ruhe arbeiten möchtest
- *Nein sagen* fällt vielen schwer. Wenn du auch zu diesen Menschen gehörst, dann fang in einem ersten Schritt damit an, nicht mehr immer "Ja" zu sagen. Du musst nicht alle Aufgaben übernehmen, nur weil es sonst keiner tun möchte oder du gewohnheitsmäßig immer als erstes aufzeigst.
- Du kannst, sofern sich bestimmte Kontakte nicht vermeiden lassen, überlegen, was du tun kannst, um dich für die andere Person möglichst unattraktiv zu machen (zB für eine lästige Nachbarin) oder
 - Du überlegst dir, wie du aus dieser bisher destruktiven Beziehung eine für dich positive machst. Denn nahezu jede Beziehung bietet die Möglichkeit, in seinen persönlichen Lernfeldern zu trainieren. So verbesserst du deine Social Skills und hast nicht mehr das Gefühl, dass dir diese Kontakte nur Energie und Zeit rauben. Sie haben plötzlich einen Mehrwert für dich.



IDEENLISTE FÜR DEN UMGANG MIT ZEITFRESSERN UND ENERGIEVAMPIREN



Aufgaben, die uns schwer fallen

- Besonders unregelmäßig anfallende Aufgaben werden oft tagelang aufgeschoben und es kostet uns viel Überwindung, uns diesen zu widmen, weil wir keine Routine haben. Hier können Vorlagen und Prozessanleitungen Abhilfe schaffen. Diese legst du einfach beim nächsten Mal, wenn du diese Aufgabe erledigst, sofort parallel an und schon wird es zukünftig deutlich leichter sein, diese Aufgabe zu erledigen.
- Kannst du diese Aufgabe eventuell an jemanden delegieren, der sich leichter tut?
- Lass dir von einem, der es richtig gut kann, zeigen, wie du dir mit der Durchführung einer Aufgabe leichter tust. Oft gibt es einfache Kniffe und Tricks, die bereits zu einer deutlichen Arbeitserleichterung führen. Wichtig: Notier dir deine neuen Erkenntnisse, um sie stets parat zu haben.

Aufgaben, die uns viel Überwindung kosten

- Wenn uns eine Aufgabe Überwindung kostet, dann meistens, weil Unklarheit vorherrscht. Unklarheit über den benötigten Aufwand und das potenzielle Ergebnis. Oder Unklarheit über mögliche Konsequenzen. Sorge dafür, dass du mehr Klarheit darüber bekommst,
 - welchen Aufwand eine Aufgabe voraussichtlich hat (wenn du es selbst nicht abschätzen kannst, frag jemanden, der es kann oder recherchiere dazu im Internet)
 - welches Ergebnis du basierend auf deinen vorliegenden Informationen erwarten kannst. Wenn du mit diesem Zielbild unzufrieden bist, überlege dir, wie du zu einem besseren Ergebnis kommen könntest (zB durch zusätzliches Material oder Unterstützung)
 - mach dir bewusst, welche Konsequenzen drohen könnten und bewerte diese dann nach ihrer Wahrscheinlichkeit. Schon bei diesem Schritt wirst du vermutlich schnell feststellen, dass du womöglich gar aus einer Mücke einen Elefanten machst. Und falls tatsächlich reale "Bedrohungen" identifiziert wurden, überlege dir, wie du hierfür das Risiko minimieren kannst. Auch das reduziert die Angst.
 - Und frag dich auch hier: Musst du es alleine machen?



IDEENLISTE FÜR DEN UMGANG MIT ZEITFRESSERN UND ENERGIEVAMPIREN



Störungen

- Zu menschlichen Störungen habe ich oberhalb bereits Tipps gegeben.
- Schalte während eines konzentrierten Arbeitsvorgangs, wenn du zB eine komplexe Aufgabe erledigst, dein Handy auf lautlos und leg es außerhalb deines Sichtfeldes. Schalte auch deine Email- oder Chatbenachrichtigung auf deinem Computer aus. Sorge schlichtweg dafür, dass du jetzt für die nächsten zB 2h nicht gestört wirst.
- Ziehe dich an einen ruhigeren Ort zum fokussierten Arbeiten zurück



IDENTIFIZIERE DEINE ZEITFRESSER UND ENERGIEVAMPIRE



Schreibe hier nun zusammen, welche Ideen du für den neuen Umgang mit deinen größten Zeitfressern und Energievampiren hast. Lass dich gerne von meiner Ideenliste inspirieren. Frag auch Freunde und Kollegen, wie die damit umgehen würden.

Deine Ideen für einen neuen Umgang mit deinen Zeitfressern:

