



## Arbeitsblatt zum Video-Vortrag von Dr. Martin Kregel

### 27 Aha-Effekte für produktive Prioritäten und den perfekten Tag

Bitte drucke die Tabelle aus und schreibe während des Vortrags mit. Sie wird dir helfen, konzentrierter und fokussierter dabeizubleiben und deinen Lernerfolg verdoppeln, wenn du dir zudem hinterher noch einmal 15 bis 30 Minuten Zeit nimmst für die Anschlussübung (unten)

Vortrag Teil 1 – Teil 4	Minute	Das ist wichtig für mich:
<p><b>Teil 1   Umdenken! Warum wir mehr leisten, wenn wir uns weniger Zeit nehmen!</b></p> <p><b>1. Das Multitasking-Paradox der Moderne</b> (oder: Warum knutscht eine Französin in Berlin in einer Kapelle ihr iPhone?)</p> <p><b>2. Die größte Zeitmanagement-Herausforderung von heute</b></p> <p><b>3. Das Ziel: Jeden Tag eine Stunde Zeit sparen -&gt; durch Struktur!</b></p> <p><b>4. Wie sich mein Verständnis von Zeitmanagement seit einem Besuch in einem Bochumer Steakhaus radikal geändert hat</b></p> <p><b>5. Das Parkinsche Gesetz</b> (oder: Warum haben wir immer zu viele Klamotten im Kleiderschrank?)</p> <p><b>6. TopTricks: Meetings effizient straffen</b></p> <p><b>7. Das 2. Parkinsche Gesetz</b> (oder: warum alle immer solange über belangloses labern)</p>	<p>Ab 05:00</p> <p>Ab 10:00</p> <p>Ab 11:00</p> <p>Ab 12:00</p> <p>Ab 16:30</p>	

<p><b>8. TopTricks: Emails im Griff</b> (oder: Wie dir Spaghetti helfen könnten, schneller zu schreiben)</p>	<p>Ab 19:10</p>	
<p><b>9. 4 gewinnt!</b> Warum und wie wir mehr leisten, wenn wir uns weniger Zeit nehmen! (meine persönliche Fallstudie)</p>	<p>Ab 22:00</p>	
<p><b>Teil 2   Produktive Prioritäten</b> (ab Min 24´)</p>		
<p><b>10. Ich check erstmal E-Mails“ – Was läuft hier falsch?</b> Life-Demo mit meinem kleinen „Zeitmanagement-Mini-Theater“</p>	<p>Ab 25:00</p>	
<p><b>11. Die Dynamik der Verteilung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Das Reiz-Reaktions-System – und wie es uns schadet</li> <li>b. Ein fieser Glaubenssatz, der uns ausbremst</li> <li>c. Spontane Prioritäten und wie sie uns behindern</li> </ul>	<p>Ab 30:00</p>	
<p><b>12. Die „Reißverschluss-Methode“</b></p>	<p>Ab 34:00</p>	
<p><b>13. Friss den Frosch!</b> – Meine liebste und wahrscheinlich wichtigste Zeitmanagement-Priorisierungs-Regel</p>	<p>Ab 37:00</p>	
<p><b>14. Warum unser Gehirn uns systematisch und ständig überlisten will</b></p>	<p>Ab 39:00</p>	
<p><b>15. Die Zeitmanagement-Matrix und was fehlt!</b></p>	<p>Ab 40:00</p>	
<p><b>16. „Arbeite am, nicht im Unternehmen“</b> – Der Unterschied zwischen Managern und Unternehmern</p>	<p>Ab 41:00</p>	

<b>17. Das Gehirn als Dopamin-Junkie?</b>	Ab 43:00	
<b>18. Der Unterschied zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit</b>	Ab 45:00	
<b>Teil 3   Der perfekte Tag: Wie du deinen Tag perfekt strukturierst, priorisierst und rockst! (ab Min 46')</b>		
<b>19. Die intelligente To-Do-Liste:</b> Zielscheibe und motivierende Fortschrittskontrolle in einem!		
<b>20. Fast noch wichtiger: Die Not-To-Do Liste!!!</b>	Ab 49:30	
<b>21. Idee: Erstelle Situations-Listen</b>	Ab 50:40	
<b>22. Energiemanagement:</b> Unser Körper strukturiert unseren Tag von selbst	Ab 52:15	
<b>23. Dein Akkuladezeit</b> beträgt 90 Minuten! Und wie wir merken wenn der Saft ausgeht	Ab 53:00	
<b>24. Was passiert, wenn du trotz Energietief</b> einfach durchrockst?	Ab 54:00	
<b>25. Energie-K(n)ick: Die Gefahr des Kaffees</b> (wenn zum falschen Zeitpunkt getrunken)	Ab 55:00	
<b>26. Motivations-Trick:</b> Belohne dich für das Anfangen, nicht für das Aufhören		

<b>Teil 4   Zeitmanagement to go: 4 Goldene Regeln zum sofortigen Start</b>		
---	--	--

(Fazit ab Min 58'40)



→ Auf der nächsten Seite folgt die Umsetzungsübung

## Umsetzungsübung

Bitte schreibe hier eine „To-Do-Liste“ der wichtigsten Punkte, die du ändern willst und lies sie dir mindestens einmal wöchentlich (ich empfehle Montagfrüh und Donnerstagmittag) durch, bis du das Gefühl hast, es sind 80% der Punkte verstanden und zufriedenstellend in deinen Tag umgesetzt.

Das will ich ab heute ändern:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

→ Nochmal: Ich empfehle dir, die Liste Montagfrüh  
und Donnerstagmittag zu lesen