

Jake Knapp | John Zeratsky

MEHR ZEIT

Wie man sich auf das Wichtigste konzentriert

Übersetzung aus dem Englischen
von Almuth Braun

© des Titels »Mehr Zeit« von Jake Knapp, John Zeratsky (978-3-86881-731-7)
2018 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

REDLINE | VERLAG

Inhalt

EINFÜHRUNG	15
Die meiste Zeit verbringen wir auf vorprogrammierte Weise...	18
Wir sind die Zeitfanatiker	22
Hintergrundstory Teil 1: Das ablenkungsfreie iPhone.....	23
Hintergrundstory Teil 2: Unsere fanatische Suche nach mehr Zeit.....	27
Vier Lektionen aus dem Design-Sprint-Labor	28
 WIE DAS MAKE-TIME-SYSTEM FUNKTIONIERT	 33
Das Make-Time-System besteht lediglich aus vier Schritten, die täglich wiederholt werden	33
Highlight: Beginnen Sie jeden Tag mit der Bestimmung eines Fokuspunkts	34
Laserstrahlmodus: Blenden Sie Ablenkungen aus, um Zeit für Ihr Highlight zu gewinnen.....	35
Energie tanken: Nutzen Sie Ihren Körper, um Ihr Gehirn wieder aufzuladen.....	36
Rückblickende Betrachtung: Wie Sie Ihr System nachjustieren und verbessern	37
Die Make-Time-Taktiken: Auswählen, ausprobieren, wiederholen.....	37
Es muss nicht perfekt sein.....	38
Die »Jeden Tag«-Methode	40

Über 80 Taktiken, aus denen
Sie wählen können –
wir werden Ihnen helfen,
diejenigen zu finden,
die am besten für Sie
geeignet sind.

HIGHLIGHT.....	41
Die verpassten Monate	44
Welches wird das Highlight Ihres heutigen Tages sein?.....	47
Drei Methoden, mit denen Sie Ihr Highlight auswählen	48
Vertrauen Sie bei der Auswahl Ihres Highlights auf Ihren Instinkt.....	51

Highlight Taktiken

WÄHLEN SIE IHR HIGHLIGHT AUS	55
1. Schreiben Sie es auf.....	57
2. Und täglich grüßt das Murmeltier (oder »Wiederholen Sie das Highlight von gestern«)	58
3. Erstellen Sie eine Rangliste Ihrer Prioritäten	58
4. Bündeln Sie Kleinkram	61
5. Die Vielleicht-Liste	64
6. Die Burner-Liste.....	65
7. Führen Sie einen persönlichen Sprint durch	68

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR IHR HIGHLIGHT	71
8. Planen Sie Ihr Highlight zeitlich ein.....	73
9. Blockieren Sie Zeit in Ihrem Terminkalender.....	74
10. Komprimieren und schieben Sie Ihre Termine	77
11. Sagen Sie im Notfall kurzfristig ab	78
12. Sagen Sie einfach Nein	78
13. Strukturieren Sie Ihren Tag.....	80
14. Werden Sie ein Morgenmensch	83
15. Spätabends ist eine gute Zeit für Ihr Highlight.....	86
16. Setzen Sie sich ein Limit und gehen Sie nach Hause.....	88

LASERSTRAHLMODUS.....	91
Verliebt in die E-Mail	95
Die Neuausrichtung von YouTube.....	96
Warum Infinity Pools so unwiderstehlich sind	97
Warten Sie nicht darauf, dass die Technologie Ihnen Ihre Zeit zurückgibt.....	100
Errichten Sie Ablenkungsbarrieren.....	102

Laser Taktiken

SIE BESTIMMEN ÜBER IHR SMARTPHONE 105

- 17. Probieren Sie das ablenkungsfreie Smartphone aus 107
- 18. Loggen Sie sich aus 112
- 19. Deaktivieren Sie die Benachrichtigungsfunktion 113
- 20. Bereinigen Sie Ihren Homescreen 114
- 21. Tragen Sie eine Armbanduhr 115
- 22. Lassen Sie Ihre technischen Geräte im Büro 116

HALTEN SIE SICH VON INFINITY POOLS FERN 119

- 23. Melden Sie sich morgens nicht an 121
- 24. Blockieren Sie Ablenkungskryptonit 122
- 25. Ignorieren Sie die Nachrichten 124
- 26. Legen Sie Ihr Spielzeug weg 126
- 27. Verzichten Sie im Flugzeug auf WLAN 127
- 28. Verwenden Sie eine Zeitschaltuhr für das Internet 128
- 29. Deaktivieren Sie das Internet 131
- 30. Vorsicht vor Zeitkratern 131
- 31. Tauschen Sie vermeintliche gegen echte Gewinne ein 133
- 32. Verwandeln Sie Ablenkung in nützliche Tools 133
- 33. Werden Sie zu einem Gelegenheitsfan 136

BREMSEN SIE DEN E-MAIL-VERKEHR 139

- 34. Beantworten Sie E-Mails am Ende des Tages 142
- 35. Planen Sie E-Mail-Zeit ein 142
- 36. Leeren Sie einmal pro Woche Ihren Posteingang 143
- 37. Behandeln Sie elektronische Nachrichten wie Briefe 143
- 38. Lassen Sie sich Zeit mit der Beantwortung 144
- 39. Dimmen Sie Erwartungen 145
- 40. Richten Sie ein E-Mail-Konto nur zum Versand ein 146
- 41. Nehmen Sie sich eine Auszeit 147
- 42. Sperren Sie sich selbst aus 148

MACHEN SIE FERNSEHEN ZU EINER »BESONDEREN GELEGENHEIT« 151

- 43. Verzichten Sie auf Nachrichtensendungen 154
- 44. Verbannen Sie Ihren Fernseher in die Ecke 154
- 45. Tauschen Sie Ihren Fernseher gegen einen Projektor aus .. 155
- 46. Sehen Sie selektiv fern und nicht alles, was geboten wird.. 156
- 47. Machen Sie das, was Sie lieben, zu etwas Besonderem..... 156

FINDEN SIE IN DEN FLOW-ZUSTAND	159
48. Schließen Sie die Tür	161
49. Setzen Sie sich selber eine Frist.....	161
50. Zerlegen Sie Ihr Highlight	163
51. Erstellen Sie Ihren eigenen »Laser-Soundtrack«	163
52. Machen Sie die Zeit sichtbar.....	165
53. Widerstehen Sie der Versuchung ausgefallener Tools	166
54. Beginnen Sie auf Papier	167

BLEIBEN SIE IM FLOW	169
55. Notieren Sie ablenkende Fragen für später	171
56. Achten Sie bewusst auf einen Atemzug	171
57. Seien Sie gelangweilt	172
58. Innere Blockade? Geben Sie nicht auf.....	172
59. Nehmen Sie sich einen freien Tag.....	173
60. Engagieren Sie sich mit Leidenschaft	173

ENERGIE TANKEN.....	177
Sie sind nicht nur Intellekt.....	179
Sie wachen vom Brüllen eines Säbelzahn timers auf	182
Der moderne Lebensstil ist rein zufällig entstanden	185
Verhalten Sie sich wie ein Höhlenmensch, um Energie zu tanken	186

Energie Tanken Taktiken

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG	189
61. Machen Sie täglich Sport (ohne es zu übertreiben).....	191
62. Gehen Sie zu Fuß.....	194
63. Fordern Sie sich.....	196
64. Schieben Sie ein superkurzes Work-out ein	198

ESSEN SIE RICHTIGE NAHRUNG	203
65. Ernähren Sie sich wie ein Jäger und Sammler	205
66. Legen Sie sich viel Grün auf den Teller	206
67. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.....	207
68. Haben Sie immer einen gesunden Snack dabei	208
69. Essen Sie dunkle Schokolade, wenn Sie etwas Süßes wollen .	209

OPTIMIEREN SIE IHREN KOFFEINPEGEL	211
70. Wachen Sie erst einmal auf, <i>bevor</i> Sie Koffein zu sich nehmen	216
71. Trinken Sie Kaffee, <i>bevor</i> Sie schlappmachen.....	216
72. Machen Sie einen Koffein-Nap.....	217
73. Halten Sie sich mit grünem Tee fit.....	217
74. Pushen Sie Ihren Energiepegel für Ihr Highlight.....	218
75. Lernen Sie, wann Sie Ihren letzten Kaffee trinken sollten....	218
76. Trennen Sie Koffein und Zucker	219

KLINKEN SIE SICH AUS	221
77. Genießen Sie die freie Natur	223
78. Versuchen Sie zu meditieren.....	224
79. Lassen Sie Ihre Kopfhörer zu Hause	228
80. Gönnen Sie sich echte Pausen	229

PERSÖNLICHE, UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT	231
81. Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Sippe	233
82. Bildschirmfreie Mahlzeiten.....	234

SCHLAFEN SIE IN EINER HÖHLE.....	237
83. Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer zum Schlafen	239
84. Simulieren Sie den Sonnenuntergang	240
85. Machen Sie einen kurzen Power-Nap	242
86. Verpassen Sie sich selber keinen Jetlag	243
87. Setzen Sie sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske auf.....	244

RÜCKBLICKENDE BETRACHTUNG.....	247
Machen Sie sich Notizen, um Ihre Ergebnisse zu verfolgen (und schonungslos ehrlich zu sein).....	250
Selbst kleine Veränderungen haben eine große Wirkung	254

BEGINNEN SIE »IRGENDWANN« HEUTE	257
--	------------

KURZANLEITUNG ZUR ZEITGEWINNUNG	263
MUSTERTERMINKALENDER	265
LEKTÜREEMPFEHLUNGEN FÜR ZEITFANATIKER.....	270

TEILEN SIE IHRE TAKTIKEN, FINDEN SIE RESSOURCEN, UND KONTAKTIEREN SIE UNS	274
DANKSAGUNG	275
BILDNACHWEISE	279
MUSTERBLATT FÜR MAKE-TIME-NOTIZEN	280
TESTLESER DIESES BUCHES	281
STICHWORTVERZEICHNIS	293