

# Ergebnisse #lwcb15 Session: Selbstmanagement PRAXIS

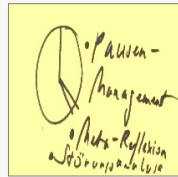
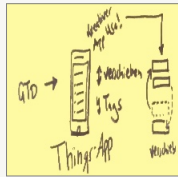
21 März 2015



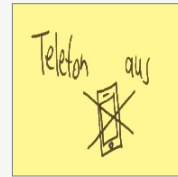
35 notes

## #lwcb15

Best practice



automatischen  
Email-Empfang  
deaktivieren



Störfaktoren  
ausschalten

Freiheitsgrad  
des Workflows

technischen  
Möglichkeiten  
auslocken

"Der Tag beginnt am Abend  
mit dem Schlaf"

Flux planen

Erfolgskalender

Priorisierung  
(Eisenhower)

JOUR-FIX  
1. Halb 10-50 Personen

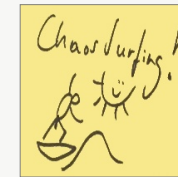
BODY-BALANCE

PRO+KONTRA  
LISTE

Pareto  
(80/20)

SelfControl  
Mehrfachtafel  
Arbeiten

AGENDA  
Tagesplaner



Dankbarkeit

Tagesabschluss

Tagesplanung  
blockweise

TASK-MANAGEMENT  
SOFTWARE  
Outlook

PAPIER+STIFT

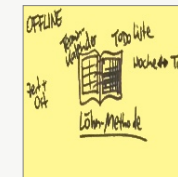
TO-DO-LISTE  
To-Do-Listen

Zeit blocken  
nicht vom "Ausgerollten"  
locken lassen

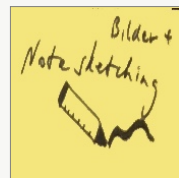
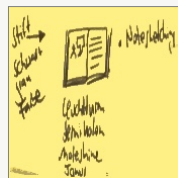
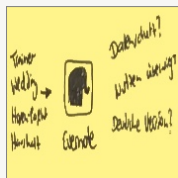
Pomodori

Bedürfnis-Analyse

App: Offtime



Online ~ "nackt"  
→ Unbekümmertheit als Lösung



[bit.ly/lwcb15sm](http://bit.ly/lwcb15sm)