



DIE 3 DIMENSIONEN  
DER PRODUKTIVITÄT  
FÜR SELBSTSTÄNDIGE:

## 2. DEINE ZEIT





## 1. Was ist Deine produktivste Zeit?

Es gibt auch unter Selbstständigen Eulen, die nachts aktiv sind und Lerchen, die früh aufstehen und in der Ruhe der Morgenstunden das Wichtigste leisten. Probiere es aus!

Erfahrungsgemäß ist meine produktivste Arbeitszeit:

## 2. Prioritäten setzen

Das wirklich wichtigste Projekt vorziehen, die anderen möglichst bündeln.

Projekte, an denen ich einzeln konzentriert am Stück arbeiten möchte/muss:

Projekt-Teile/To-dos (Telefonate, E-Mails, Social Media, Orga), die ich bündeln kann:

## 3. Was ist für Dich der längste möglich ungestörte Zeitblock?

A: 4 Stunden (Z.B. mit 10 Min. Pause alle 50 Min. oder je nach Bedarf?)

B: 2 Stunden? (Z.B. mit 10 Min. Pause alle 50 Minuten oder je nach Bedarf?)

C: 50 Min.? (Dann Pause 10-20 Min. und wiederholen? Oder aufhören?)

D: 25 Min., die Pomodoro-Technik, dann 5 Min. Pause. 3-4 x dann längere Pause

## 4. Trage diese Projekt-Zeitblocks in Deinen Kalender ein.

## 5. Welche Minuten-Einheiten kannst Du zusätzlich nutzen?

A: Das Viertelstündchen

B: Meine fünf Minuten



## **Du hast noch Fragen?**

In den nächsten Tagen wirst Du Deine Checkliste für die dritte Dimension erhalten.

Ansonsten kannst Du auch gerne ein für Dich kostenfreies und unverbindliches 30 Minuten Strategiegeläch via Zoom oder Skype mit mir vereinbaren.

Einfach eine [E-Mail](#) schicken und wir finden einen Termin.

## **Du möchtest mehr über mich wissen?**

Seit 2008 arbeite ich als ganzheitliche Kommunikationsberaterin und Coach. Mein beruflicher Hintergrund ist Texterin/Creative Director in der Werbung (McCann, TBWA), Spielfilmregisseurin (ARD/ZDF und Sat.1) einerseits, sowie Körperpsychotherapie und Osteopathie andererseits. Ich bin Autorin von ‚Selbstmarketing für Schüchterne‘ (REDLINE Verlag 2014).

Als lösungsfokussierter Coach bin ich von der International Coach Federation zertifiziert.

Mehr dann gerne persönlich. Ich freue mich, von Dir zu lesen und zu hören.



Foto: ©DPA/silas.stein

