

Mehr Power durch Produktivität

Lernen Sie jeden Tag etwas Neues – in nur 5–10 Minuten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Prioritäten setzen (2 Min. 09 Sek.)</p>	<p>Aufgaben bzw. To-do-Listen (6 Min. 08 Sek.)</p>	<p>Aufgabe: Tragen Sie in Ihrem Kalender vier kurze Pausen für nächste Woche ein.</p>	<p>Energievampire erkennen (4 Min. 58 Sek.)</p>	<p>Mythos Multitasking (2 Min. 38 Sek.)</p>
<p>Aufgabe: Setzen Sie sich ein Ziel für diese Woche, auf das Sie sich konzentrieren wollen.</p>	<p>Selbstmotivation und Erfolge (4 Min. 01 Sek.)</p> 	<p>Ziele finden (4 Min. 26 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Schreiben Sie auf, wie Sie Ihre freie Zeit heute nutzen möchten (z. B. bestimmte Dinge erledigen, sich entspannen, lesen).</p>	<p>Aufmerksamkeit durch Meditation steigern (4 Min. 27 Sek.)</p>	<p>Wie tanke ich meine Energien wieder auf? (3 Min. 29 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Reservieren Sie sich für nächste Woche feste Zeiten in Ihrem Kalender, in denen Sie E-Mails lesen und beantworten.</p>
<p>Dritter Weg: das Wichtigste tun (2 Min. 57 Sek.)</p>	<p>Aufgabe: Planen Sie für nächste Woche Zeit für eine Aktivität ein, die Ihnen Spaß macht und einen Energieschub verleiht.</p>	<p>Siebter Weg: Sägeblätter zwischendurch schärfen (2 Min. 22 Sek.)</p>	<p>Tag 6: Die Aufmerksamkeit stärken (10 Min. 06 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Bevor Sie heute Feierabend machen: Notieren Sie, was Sie morgen erledigen möchten.</p>	<p>Reflexion: Was ist das Wichtigste, das Sie aus dieser Challenge mitnehmen?</p>