

A large, light gray lightbulb graphic is centered on the page. The bulb part is a circle with a thick outline, and the base is a series of three horizontal bars of decreasing width, ending in a semi-circle.

**10**  
**Tipps & Tricks**  
**für die Zeitverwendung**

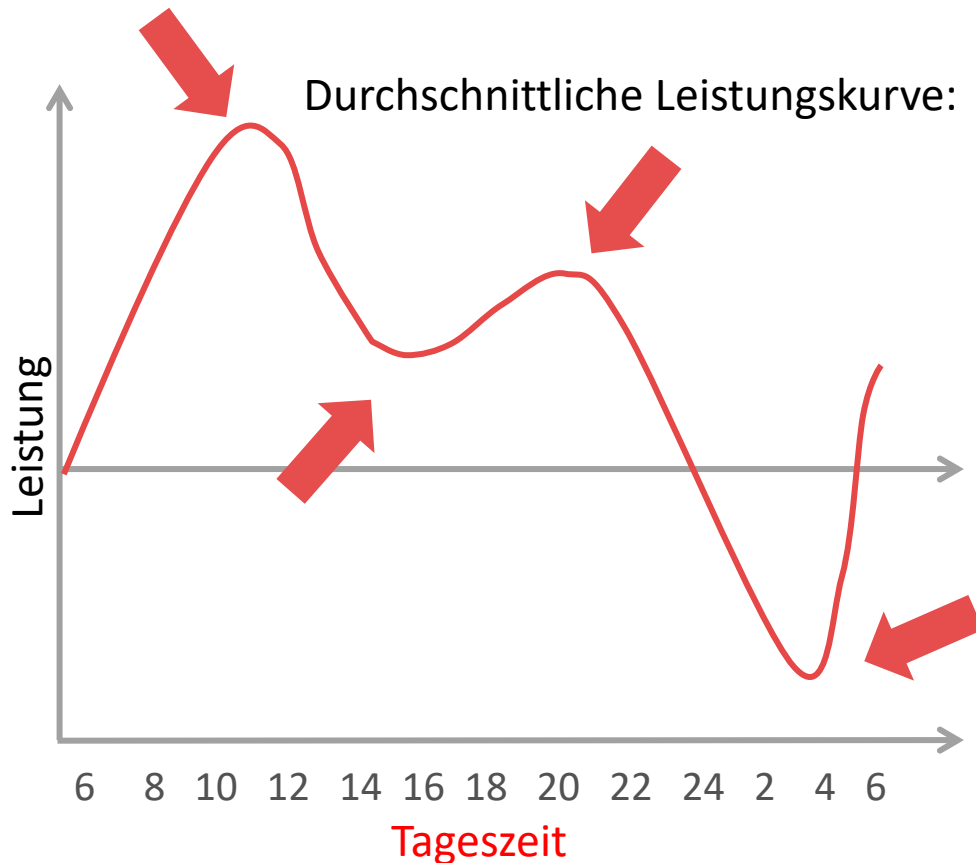
Susanne Schuller

**Tipp 1: Verlass dich nicht auf dein Gehirn!**

**Tipp 2: Weniger ist mehr!**

**Tipp 3: Mut zum Splitting!**

# Tipp 4: Tagesplanung $\triangleq$ persönliche Leistungskurve!



Leistungshoch  $\rightarrow$  **Qu2**-Tätigkeiten

Leistungstief  $\rightarrow$  Routinetätigkeiten

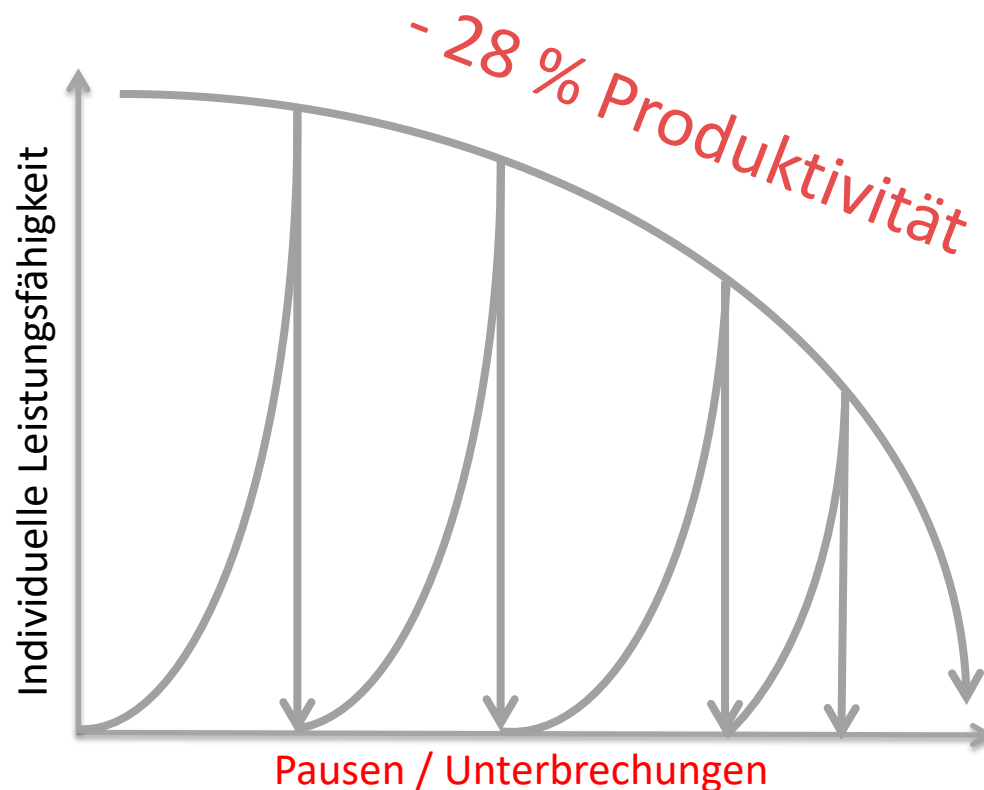
Nutzen den Regenerations-Effekt durch Kurzpausen.

*Störungen sind Unterbrechungen zum Zeitpunkt,  
der mir nicht passt.*

*Die beste Unterbrechung ist die,  
die nicht stattfindet.*

**Tipp 5: Fokussiere dich!**

## Tipp 6: Schaffe dir störungsfreie Phasen!



Ständige Unterbrechungen führen zum **Sägeblatteffekt**:

⇒ neu eindenken und einarbeiten

Dies kostet Energie und Zeit durch:

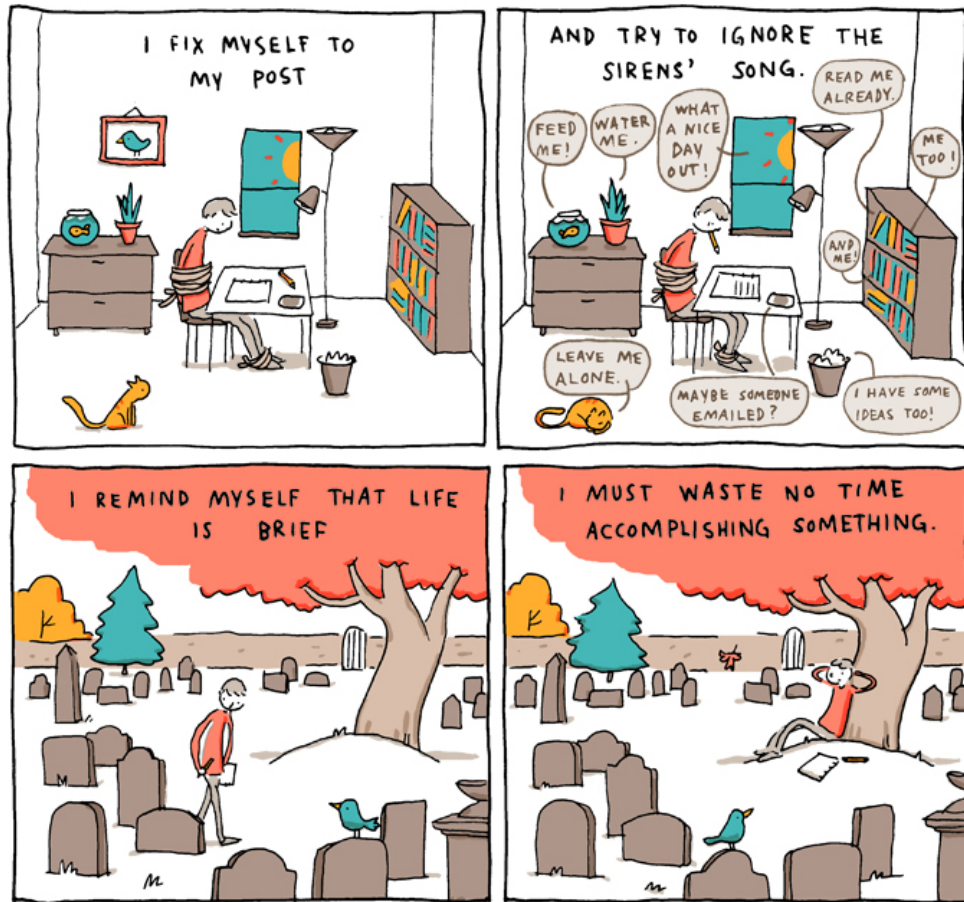
- längere Anlaufzeiten
- geringere Konzentration

**Tipp 7: Erledige die Aufgabe aufmerksam und bewusst!**

**Tipp 8: Schaffe dir stille Stunden!**

**Tipp 9: Arbeite schnell – aber ohne Hetze!**

# Tipp 10: Schluss mit der Aufschieberitis!



GRANT SNIDER