

MOTIVATION ERFOLG

Stand September 2019
Alle Rechte vorbehalten
Version 1.3

von Christian Hoffmann



Arbeitsblatt Selbstdisziplin

Inhalt

- Focus setzen 2
- Arbeitsblatt 3
- Über den Autor 5





Focus setzen

Um selbstdisziplinierter zu werden, müssen wir uns als Erstes mit dem Setzen des Fokus beschäftigen. Hierfür unterscheiden wir geistige Arbeit in zwei Kategorien:

Anspruchsvolle Arbeit

Diese Arbeiten erfordern unsere ganze Konzentration und Fokus. Wir fühlen uns weder unter- noch überfordert und holen das Beste aus uns heraus.

Leichte Arbeit

Diese Arbeiten fallen uns im Allgemeinen sehr leicht und könnten auch von jeder beliebigen Person durchgeführt werden.

Plane anspruchsvolle Arbeiten und trag Dir diese in Deinen Kalender ein. Vermische nicht leichte mit anspruchsvollen Tätigkeiten. Mit zwei Stunden anspruchsvoller Arbeit am Stück bist Du in Summe effizienter und empfindest danach ein tiefes Gefühl der Befriedigung.

Disziplin ist die Brücke zwischen Zielsetzung und Verwirklichung Jim Rohn

Ohne Struktur wird unsere Aufmerksamkeit fragmentiert. Durch das ständige hin- und herspringen verlieren wir unsere Konzentration, unseren Fokus und Effizienz. Mehr als 4 Stunden am Tag können wir nicht anspruchsvolle Arbeit erledigen. Genau aus diesem Grund ist die Planung und Einhaltung dieser Struktur wichtig für Deinen Fokus.

Richtig



Falsch



Anspruchsvolle Arbeit



Leichte Arbeit



Arbeitsblatt

Du kannst das Arbeitsblatt direkt im PDF bearbeiten. Ich empfehle Dir aber es auszudrucken und händisch auszufüllen. Hänge es Dir dann irgendwo auf, wo Du es immer sehen kannst.

So benutzt Du das Arbeitsblatt: Du möchtest zum Beispiel potenzielle Neukunden anrufen (Aufgabe) und das täglich (Intervall) um mehr Termine zu vereinbaren (Ergebnis).

Aufgabe	Intervall	Ergebnis



Aufgabe

Intervall

Ergebnis



Über den Autor



Christian Hoffmann

geboren 1975 in Basel und gelernter Bankkaufmann, ist heute als Software Produktmanager und Blogger tätig. Nach seinem Umzug von der Schweiz nach Deutschland im Jahr 2001 arbeitete er einige Jahre für ein

renommiertes Münchner Kreditinstitut, bevor er erfolgreich das Private Banking einer österreichischen Privatbank mit aufbaute. Nach seinem Wechsel zu einem Schweizer Softwareunternehmen betreut er heute weltweit zahlreiche Kunden und Projekte.

Danksagung

Mein Dank geht an alle meine loyalen Blogleser, die mir mit ihren hilfreichen Feedbacks und Fragen immer wieder aufs Neue eine Inspiration sind. Danke auch an alle anderen Leser, die sich die Zeit genommen haben.

Besucht meinen Blog, um mehr zu erfahren und immer die neuesten Beiträge zu lesen. Wenn ihr Fragen, Kommentare, Anmerkungen oder Feedback habt, freue ich mich entweder über eine persönliche Nachricht oder einen Kommentar auf meinen sozialen Kanälen.

christian@motivationerfolg.de
www.motivationerfolg.de