

Tim Reichel

ENDLICH PRODUKTIV IM  
**HOME  
OFFICE**

FBV

© des Titels »Endlich produktiv im Homeoffice« (ISBN 978-3-95972-528-6)  
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# INHALT

## **VORWORT**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Bist du zu Hause wirklich produktiv? . . . . . | 6  |
| Worauf es im Homeoffice ankommt. . . . .       | 9  |
| Wie dir dieses Buch helfen wird . . . . .      | 11 |

## **KAPITEL 1: GEHIRNWÄSCHE**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Beschäftigungswahn . . . . .                 | 18 |
| Bestandsaufnahme. . . . .                    | 20 |
| Beschäftigungskosten. . . . .                | 22 |
| Beschäftigungsfallen identifizieren. . . . . | 24 |
| Train your brain. . . . .                    | 26 |

## **KAPITEL 2: NEUANFANG**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Vision. . . . .          | 32 |
| Mentale Bilder. . . . .  | 34 |
| Lebensbalance . . . . .  | 36 |
| Global Picture . . . . . | 38 |
| Traumpläne . . . . .     | 40 |

## **KAPITEL 3: ZIELE**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Grundlagen der Zielsetzung . . . . . | 46 |
| Drei-P-Regel. . . . .                | 48 |
| SMART-Formel . . . . .               | 50 |
| AMORE-Methode. . . . .               | 52 |
| MAGIE-Technik . . . . .              | 54 |

## KAPITEL 4: PRIORITÄTEN

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Fokus-Frage .....         | 60 |
| Pareto-Prinzip .....      | 62 |
| Nutzwertanalyse .....     | 64 |
| Eisenhower-Methode .....  | 66 |
| Ivy-Lee-Algorithmus ..... | 68 |

## KAPITEL 5: PLANUNG

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Gantt-Charts .....          | 74 |
| Die ALPEN-Methode .....     | 76 |
| Effiziente Blöcke .....     | 78 |
| Nützliche Nervensägen ..... | 80 |
| Halbe Miete .....           | 82 |

## KAPITEL 6: FOKUS

|                        |    |
|------------------------|----|
| Innere Uhr .....       | 88 |
| Singletasking .....    | 90 |
| Pausen .....           | 92 |
| Pomodoro-Technik ..... | 94 |
| Abschottung .....      | 96 |

## KAPITEL 7: PROFIZEITKILLER

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Perfektionismus .....   | 102 |
| Planloses Handeln ..... | 104 |
| Mind Wandering .....    | 106 |
| News .....              | 108 |
| Ablage C .....          | 110 |

## KAPITEL 8: NEIN

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Ja-Kosten .....                     | 116 |
| No Deals .....                      | 118 |
| Zauberwort .....                    | 120 |
| Auf jeden Fall oder gar nicht ..... | 122 |
| Fünf-Sekunden-Nein .....            | 124 |

**KAPITEL 9: ENTPROKRASTINATION**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Mindset-Check . . . . .         | 130 |
| Innerer Kritiker . . . . .      | 132 |
| Rubikon-Methode . . . . .       | 134 |
| Fünf-Minuten-Regel . . . . .    | 136 |
| Mentaler Schutzschild . . . . . | 138 |

**KAPITEL 10: MOTIVATION**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Anreizsysteme . . . . .  | 144 |
| Ticktack . . . . .       | 146 |
| Goal Tracking . . . . .  | 148 |
| Kettenregel. . . . .     | 150 |
| Erfolgsjournal . . . . . | 152 |

**SCHLUSSWORT**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Endlich produktiv! . . . . . | 155 |
| Literaturtipps . . . . .     | 158 |
| Quellen . . . . .            | 163 |
| Über den Autor . . . . .     | 165 |
| Dankeschön. . . . .          | 167 |
| Register. . . . .            | 169 |