

Brian Tracy

Anna Leinberger

Eat that FROG

Young Generation

**22 Wege,
wie du in Schule,
Studium und
Ausbildung mehr
erreichst**



GABAL

Brian Tracy / Anna Leinberger

Eat that Frog Young Generation

**22 Wege, wie du in
Schule, Studium und Ausbildung
mehr erreichst**

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Axel Walter

Originaltitel: »Eat That Frog! for Students – 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School« by Brian Tracy with Anna Leinberger
Copyright © 2021 by Brian Tracy and Anna Leinberger
First published 2021 by Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, CA, USA.
All rights reserved.
Published by arrangement with Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency,
World Copyright Promotion, Kaufering, Germany.

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen
Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-056-4

Lektorat: Claudia Maas, Garrel
Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin
Umschlagillustrationen: Cheeseburger: Sira Anamwong / Shutterstock;
Frosch: moj0j0 / Shutterstock
Autorenfoto: © Brian Tracy
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
Erster Teil:	
Die drei Säulen des Erfolgs	21
1. Selbstwertgefühl	22
2. Eigenverantwortung	30
3. Ziele	37
Zweiter Teil:	
Wie du lernst, deine Zeit selbst zu strukturieren	45
4. Verschaffe dir Klarheit	46
5. Plane jeden Tag im Voraus	55
6. Arbeite strategisch mithilfe kurzer und langer Zeitblöcke	62
7. Wende die 80/20-Regel konsequent an	68
8. Zerlege die Aufgabe in kleine Teile	74
Dritter Teil:	
Wie du dich mit etwas beschäftigst, das dich nicht interessiert, und dennoch gut abschneidest	79
9. Bedenke die Auswirkungen	80
10. Arbeite dich von einer Markierung zur nächsten voran	89
11. Motiviere dich selbst zum Handeln	93
12. Führe jede angefangene Aufgabe in einem Zug zu Ende	98

Vierter Teil:	
Leistungsdruck	103
13. Entwickle ein Dringlichkeitsgefühl	104
14. Setze dich selbst unter Druck	109
15. Lerne, wie man lernt	113
16. Erkenne, was dich hemmt	118
17. Konzentriere dich auf die zentralen Ergebnisse in den wichtigsten Bereichen	126
Fünfter Teil:	
Proaktiver Umgang mit Stress und seinen Ursachen	133
18. Bereite alles gründlich vor, bevor du beginnst	134
19. Fokussiere deine Aufmerksamkeit	139
20. Die Technologie ist eine grausame Herrin	147
21. Die Technologie ist eine wunderbare Dienerin	154
22. Praktiziere Aufschieben mit Sinn und Verstand	162
 Zusammenfassung	 167
Anmerkungen	172
Reminder	173
Über die Autoren	175

Vorwort

Klasse, dass du zu diesem Buch gegriffen hast! Ich hoffe, dass dir die hier vorgestellten Ideen ebenso helfen werden, wie sie mir und Tausenden anderen geholfen haben. Oder, genauer gesagt: Ich hoffe, dass dieses Buch dein Leben verändern wird! Vielleicht hast du es von deinen Eltern oder deinen Freunden oder Bekannten bekommen. In jedem Fall freue ich mich, dass du diesem Buch eine Chance gibst und diesen Einsatz für deine Zukunft zeigst.

Wir leben in einer unglaublichen Zeit. Du hättest dir keine bessere aussuchen können, um Schüler*, Student** oder Auszubildender zu sein. Denn nie zuvor konntest du auf derart viele Ressourcen zugreifen und hattest so viele Möglichkeiten, dich zu entfalten. Früher war die einzige Ressource, die Schülern oder Studenten zur Verfügung stand, ihr Lehrer oder Professor – und wenn sie Glück hatten, eine Bibliothek. Alles, was sie tun konnten, war, von ihren Lehrern oder Profs zu lernen und in

* Es sind stets Personen allen Geschlechts gleichermaßen angesprochen; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet.

** Das Buch richtet sich gleichermaßen an Schüler, Studenten und Auszubildende. Wenn auch nicht immer die Auszubildenden explizit genannt werden, so mögen sie sich durch die Nennung »Schüler« (Berufsschüler) oder »Studenten« (duales Studium) angesprochen fühlen. Als Studieneinrichtung wird in der Regel die Universität (Uni) genannt, wobei natürlich auch Studenten der Fachhochschulen, Hochschulen und ähnlichen Einrichtungen eingeschlossen sind.

der Bibliothek zu recherchieren – wobei sie auf die Bücher beschränkt waren, die es dort gab.

Solche Beschränkungen gibt es nicht mehr. Heute ist Lernen Entscheidungssache: Du bestimmst, wie viel oder wie wenig du lernst. Durch jeden Computer – deinen eigenen oder den in der Schule bzw. Uni – hast du Zugang zu Bildungsressourcen, die es zur Zeit deiner Eltern in der Form noch nicht gab. Du hingegen lebst in einer Zeit, in der dir alle Mittel zur Verfügung stehen und du alle Möglichkeiten hast, um dein Lernen selbstständig zu gestalten.

Unabhängig davon, ob du dieses Buch liest, während du noch die Schule besuchst oder dich bereits im Studium oder in der Ausbildung befindest – dies ist ein Wendepunkt in deinem Leben: Deine Eltern bestimmen immer weniger über dein Leben und du triffst immer mehr Entscheidungen selbst. Du stehst an der Schwelle zu einem außergewöhnlichen Leben – vorausgesetzt, du ergreifst diese Chance!

Die Zeit wird nie reichen

Bei all den Anforderungen, die in Schule, Studium oder Ausbildung, aber auch außerhalb davon an dich gestellt werden, fühlst du dich damit vielleicht jetzt schon überfordert. Dabei sollte dir eines klar sein: Die Zeit wird nie reichen, um alles zu erledigen, was es zu erledigen gibt. Das gilt für deine Zeit als Schüler und Student und wird erst recht so sein, wenn du in die Arbeitswelt eintrittst (sofern du als Auszubildender nicht bereits Teil dieser Welt bist). Als wären die Kurse, Vorlesungen, Seminare etc. nicht schon genug, kommen noch all die anderen Dinge hinzu, die das Schüler- oder Studentendasein mit sich bringt – Hobbys, ehrenamtliches Engagement, Nebenjobs, Praktika oder irgend-

eine andere der unzähligen Aktivitäten und Möglichkeiten, die deine Aufmerksamkeit fordern.

Das alles im Griff zu behalten, ist keine leichte Sache. Es wird dir nur glücken, wenn du dir die richtige Einstellung im Denken und Handeln zulegst. Mehr Kontrolle über deine Aufgaben und Aktivitäten gewinnst du nur, wenn du mit gewissen Dingen aufhörst und mehr Zeit in einige wenige Dinge steckst, die dich wirklich voranbringen können.

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit Zeitmanagement. Ich habe mich in die Werke von Peter Drucker und Alec Mackenzie, von Alan Lakein, Stephen R. Covey und vielen, vielen anderen vertieft. Ich habe Hunderte von Büchern und Tausende von Artikeln über Selbsteffizienz und Selbsteffektivität gelesen. Daraus ist dieses Buch entstanden.

Jedes Mal, wenn ich auf eine gute Idee gestoßen bin, habe ich sie in meinem eigenen Arbeits- und Privatleben ausprobiert. Funktionierte sie, habe ich sie übernommen, in meine Vorträge und Seminare eingebaut und sie auf diese Weise anderen vermittelt.

Galileo sagte einst: »Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.«

Von erfolgreichen Menschen lernen

Manche Menschen sind erfolgreicher als andere, weil sie anders vorgehen und die richtigen Dinge auf die richtige Art machen. Vor allem aber nutzen erfolgreiche, zufriedene und glückliche Menschen ihre Zeit sehr viel besser als der Durchschnitt.

Ich stamme aus Verhältnissen, in denen Erfolg ein Fremdwort war. In meinen jungen Jahren wurde ich von Selbstzweifeln geplagt, die sich zu richtigen Minderwertigkeitsgefühlen aus-

wuchsen. Ich war in eine psychologische Falle getappt, glaubte ich doch, dass Menschen, die mehr Erfolg hatten als ich, auch wirklich besser waren. Aber ich stellte fest, dass das gar nicht unbedingt stimmte. Diese Menschen sind einfach nur anders vorgegangen, und das, was sie gelernt hatten, konnte ich im Rahmen meiner Möglichkeiten ebenfalls lernen.

Diese Erkenntnis war eine richtige Erleuchtung! Ich war erstaunt und begeistert zugleich – und bin es immer noch. Mir wurde damals klar, dass ich mein Leben ändern und nahezu jedes Ziel erreichen könnte, wenn ich herausfinden würde, was andere in diesem Bereich taten, und es dann selbst machen würde, bis ich die gleichen Ergebnisse erzielte wie sie.

Innerhalb eines Jahres nach meinem Einstieg in die Verkaufsbranche war ich ein Topverkäufer. Ein Jahr darauf wurde ich zum Manager befördert und nach weiteren drei Jahren wurde ich Vizepräsident des Unternehmens und erhielt die Verantwortung für 95 Außendienstmitarbeiter in sechs Ländern. Da war ich 25.

Eine einfache Wahrheit

In meiner Laufbahn habe ich eine einfache Wahrheit entdeckt und immer wieder bestätigt gefunden: Die Fähigkeit, sich zielgerichtet auf seine wichtigste Aufgabe zu konzentrieren, sie ordentlich auszuführen und vollständig abzuschließen, ist der Schlüssel zu großem Erfolg, und das meint neben Leistung, Ansehen und Status das Lebensglück. Diese grundlegende Erkenntnis ist Kern dieses Buches.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich dir zeigen will, wie du in Schule und Studium schneller vorankommen kannst. Auf den folgenden Seiten findest du die wirkungsvollsten Prinzipien zum effektiven Arbeiten, die ich je entdeckt habe.

Diese Methoden, Techniken und Strategien sind praktisch, bewährt und zeigen schnell Wirkung. Weil Zeit knapp ist, gehe ich nicht näher auf die verschiedenen psychologischen und emotionalen Erklärungen für das leidige Aufschieben oder schlechtes Zeitmanagement ein. Ich unternehme auch keine längeren Ausflüge in die Theorie oder die Forschung. Was du in diesem Buch lernen wirst, sind konkrete Maßnahmen, die du sofort ergreifen kannst, um bei der Arbeit bessere und schnellere Ergebnisse zu erzielen und um dich im Leben glücklicher zu fühlen.

Jede Idee in diesem Buch ist dafür gedacht, dass du insgesamt produktiver und leistungsfähiger und dadurch in deinem Tun erfolgreicher wirst. Du kannst diese Ideen auf jede Aufgabe oder Tätigkeit anwenden, die du verfolgst. Sie zielen in erster Linie auf Kurse, Seminare etc. in Schule und Uni und die Dinge, die dabei wichtig sind. Du kannst sie aber auch für deine Zeitplanung beim Sporttraining nutzen. Oder um deinen Nebenjob besser zu organisieren. Oder um ... – also letztlich um all die verschiedenen Aktivitäten, denen du nachgehst, zeitlich unter einen Hut zu bringen.

Dieses Buch ist als Ratgeber gedacht, den du jederzeit zur Hand nehmen kannst, wenn du in irgendeinem Bereich Probleme hast und Unterstützung benötigst. Du musst es nicht konsequent von vorne bis hinten durchlesen. Nach den ersten drei Kapiteln solltest du dir das Inhaltsverzeichnis anschauen und direkt zu dem Teil oder Kapitel gehen, der bzw. das dir in diesem Moment oder zu irgendeinem anderen Zeitpunkt am nützlichsten erscheint. Die Hilfen in diesem Buch sind sorgsam darauf zugeschnitten, um dich bei all den Dingen zu unterstützen, die für Schüler und Studenten von heute die größten Herausforderungen darstellen. Dabei können einige der Techniken tatsächlich in verschiedenen Bereichen nützlich sein. Und so wirst du vielleicht feststellen, dass in mehreren Kapiteln ähnliche Techniken vorgeschlagen werden, obwohl jedes Kapitel etwas Neues zu bieten hat.

Aber egal, worum es im Einzelnen geht: Immer ist Handeln der Schlüssel zum Erfolg. Die vorgestellten Techniken führen verlässlich und rasch zu besseren Leistungen und Ergebnissen. Je schneller du sie dir aneignest und zur Anwendung bringst, desto schneller wirst du in deiner Ausbildung vorankommen. Das verspreche ich dir!

Du kannst unendlich viel erreichen, wenn du dich entscheidest, den Titel dieses Buches in die Tat umzusetzen:

Eat that frog!

Einleitung

Wenn es dir so geht wie den meisten Schülern und Studenten von heute, dann weißt du, was es heißt, zu viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben. Während du noch damit beschäftigt bist, die aktuellen To-dos zu bewältigen, rollt bereits die nächste Welle von Aufgaben und Verpflichtungen auf dich zu. Bestimmte Studiengänge z. B. sind umkämpft wie nie, mancher NC erscheint unerreichbar. Gute Noten sind wichtig, reichen aber allein manchmal nicht aus. So gibt es Studiengänge, für die du Nachweise erbringen musst (gewisse Englischkenntnisse, Praktika / Berufserfahrung etc.), wenn du dich für sie bewirbst.

Ich will dir eine Lebensweisheit mitteilen, die die meisten Menschen erst begreifen, wenn sie viel älter sind. Sie besagt, dass man immer und unvermeidlich ein Stück im Rückstand ist. Du wirst nie alles erledigen können, was es zu erledigen gibt. Und du wirst auch nicht alles tun und nicht jede Gelegenheit ergreifen können, die sich dir bietet.

Vieles, was du neben Schule oder Studium machst, kann deine Zukunft beeinflussen – deinen Horizont erweitern oder es dir ermöglichen, in einem für dich interessanten Berufsfeld Erfahrung zu sammeln. Du kannst aus einer riesigen Menge möglicher Aktivitäten wählen, was toll und gefährlich zugleich ist: Die ganzen Aktivitäten können nämlich eine Stressquelle darstellen, weil sie zeitliche Verpflichtungen und Prioritäten mit sich bringen, die mit den Lern- und Studienanforderungen konkurrieren.

Grundsätzlich sind solche Aktivitäten prima, weil du dabei deine Fähigkeiten und Talente unter Beweis stellen kannst oder sogar erst entdeckst. Möglicherweise kannst du dabei auch eigene Ideen umsetzen und Projekte auf die Beine stellen. Das kann von der Begeisterung für eine für dich neue Sportart über politisches, karitatives oder umweltschutzbezogenes Engagement bis hin zur Mitwirkung an der Schüler- oder Hochschulzeitung reichen. Die Möglichkeiten sind endlos.

Aber diese Fülle an Möglichkeiten birgt auch eine Gefahr: Wenn du dich immer wieder zu neuen Aktivitäten hinreißen lässt, nehmen die Verpflichtungen irgendwann überhand. Darum ist es wichtig, dass du dir deine Zusagen genau überlegst und gegebenenfalls auch mal ablehnst. Denke strategisch und entscheide dich nur für eine Sache, wenn sie deinem größeren Ziel dient.

Ohne Selektion geht es nicht

Darum wird deine Fähigkeit, die jeweils gerade wichtigste Aufgabe auszuwählen und sie dann anzugehen und zügig und ordentlich zu erledigen, wahrscheinlich mehr Einfluss auf deinen Erfolg und deine Zukunft haben als jede andere Eigenschaft oder Kompetenz, die du dir aneignen kannst.

Eine normal begabte Person, die es sich strikt angewöhnt, klare Prioritäten zu setzen und wichtige Aufgaben zügig zu erledigen, wird es viel weiter bringen als jemand, der sehr begabt ist, viel redet und die tollsten Pläne schmiedet, aber nur sehr wenig zustande bringt.

Die Wahrheit über Frösche

Ein altes amerikanisches Sprichwort besagt: Wenn du jeden Morgen als Erstes einen lebendigen Frosch isst, kannst du mit dem guten Gefühl durch den Tag gehen, dass du das Schlimmste bereits hinter dir hast.

Dein »Frosch« ist die größte, die wichtigste von deinen Aufgaben, diejenige, bei der die Wahrscheinlichkeit, dass du sie aufschiebst, am größten ist, wenn du nicht an dir arbeitest. Gleichzeitig ist es die Aufgabe, die in dem Moment den größten positiven Effekt auf dein Leben und deine Erfolge hat.

Wenn du erst mal eine feste Anstellung hast, wirst du schließlich in der Lage sein, dir deinen Frosch gleich morgens als Erstes vorzunehmen. Als Schüler oder Student aber wirst du in der Regel morgens im Unterricht oder in einer Vorlesung sitzen und deine Zeit wird belegt sein. Deine Frösche wirst du entsprechend deinem Stunden- oder Vorlesungsplan essen müssen.

 **Die erste Regel beim Frösche-Essen lautet: Richte dich bei deinen Fröschen nach der Zeit, die du zum Lernen und Studieren hast.**

Am Wochenende kannst du deinen Frosch gleich morgens essen. An anderen Tagen vertilge ihn immer direkt zu Beginn einer jeden Lern- oder Arbeitssitzung. Dasselbe gilt, wenn du dich abends hinsetzt, um deine Aufgaben zu erledigen, oder wenn du eine Freistunde hast: Nimm dir immer gleich als Erstes deinen Frosch vor.

Welcher Frosch ist der nächste?

- ! **Die zweite Regel beim Frösche-Essen lautet:**
Wenn es zwei Frösche sind, die du essen musst,
nimm dir zunächst den hässlicheren vor.

Das heißt: Wenn du zwei wichtige Aufgaben vor dir hast, fang mit der größeren, schwierigeren und wichtigeren an. Beginne sofort damit und bleib dann an der Aufgabe dran, bis sie abgeschlossen ist, bevor du mit etwas anderem weitermachst.

Stell dir vor, dies wäre ein Test. Sieh es als persönliche Herausforderung an. Lass dich nicht dazu verleiten, mit der leichteren Aufgabe anzufangen. Denk immer daran, dass eine der wichtigsten Entscheidungen, die du tagtäglich triffst, die Frage betrifft, was du gleich machst und was später – wenn du es überhaupt tust.

- ! **Die dritte Regel beim Frösche-Essen lautet: Falls du je**
einen lebendigen Frosch essen musst, bringt es nichts,
wenn du dich hinsetzt und ihn erst lange anstarrst.

Der Schlüssel zu außergewöhnlicher Leistung und Produktivität liegt darin, dass du es dir in deinem Leben zur Gewohnheit machst, als Erstes deine wichtigste Aufgabe anzugehen. Es muss dir zur Selbstverständlichkeit werden, deinen Frosch zu essen, bevor du irgendetwas anderes machst und ohne dass du dir allzu viel Zeit nimmst, um darüber nachzudenken.

Warte nicht, handle

Erfolgreiche, effektiv vorgehende Menschen erkennt man daran, dass sie sich direkt ihren wichtigsten Aufgaben zuwenden und

die nötige Disziplin aufbringen, um kontinuierlich und zielgerichtet daran zu arbeiten, bis sie abgeschlossen sind. Es ist zigfach belegt, dass die Eigenschaft der »Handlungsorientierung« das herausstechende Verhaltensmerkmal ist, das erfolgreiche Menschen miteinander teilen. Viel mehr noch als in der Schule, wird es für dich im Studium auf diese Fähigkeit ankommen. Dann musst du handeln und selbstständig aktiv werden, ohne dass du dich zum Arbeiten auf deine Freistunden verlassen kannst oder darauf, dass deine Eltern dich dazu antreiben. Von deiner Entschlossenheit wird es ganz maßgeblich abhängen, ob du deine Kurse erfolgreich absolvierst. Darum ist es wichtig, dass du so bald wie möglich entsprechende Routinen entwickelst. Je früher du damit anfängst, desto größer ist die Chance, dass sie dir zur zweiten Natur werden.

Eine Anmerkung zur Technologie

In meinem Leben gab es wenig, wovon ich zu Beginn hätte profitieren können. Genau genommen habe ich nicht mal einen High-school-Abschluss! Zwar habe ich schließlich meinen Master in Betriebswirtschaft gemacht, doch meine frühen Erfahrungen sind ein ständiger Antrieb für mich geblieben. Ich habe 75 Bücher geschrieben, und mir ist es wichtig, dass jedes davon alle Menschen anspricht, die leidenschaftlich daran interessiert sind, sich und ihr Leben besser zu machen – unabhängig davon, wie gut sie technisch ausgestattet sind.

Vor diesem Hintergrund sind die Hilfen in diesem Buch so gestaltet, dass der Schwerpunkt auf den Methoden und Techniken liegt, nicht auf Fragen der technologischen Umsetzung. Zwei Kapitel befassen sich explizit mit Technologie, doch die allermeisten der hier präsentierten Ideen sind so angelegt, dass jeder

nicht mehr als einen Stift und ein Blatt Papier braucht, damit er aus ihnen das volle Kapital schlagen kann.

Das heißt wiederum nicht, dass die Methoden in diesem Buch sich nicht technologisch umsetzen lassen. Im Gegenteil: Digitale Trackingsysteme oder Apps eignen sich ganz hervorragend dazu. Die Zahl der Tools ist außerdem riesig. Umso wichtiger ist es, die richtigen Tools auszuwählen und sie klug, d. h. produktivitätssteigernd, zu nutzen. Die beiden Kapitel zur Technologie bieten dir eine Anleitung dafür.

Und egal, inwieweit du die Empfehlungen in diesem Buch umsetzen wirst – die wichtigsten Ziele bleiben, dass du sofort aktiv wirst, jede Aufgabe, die du anfängst, zu 100 Prozent erledigst und die volle Verantwortung für dich und deine Ambitionen übernimmst. Alles andere sind Details.

Nimm deine Bildung selbst in die Hand

Dank der allgemeinen Verfügbarkeit des Internets kannst du mehr denn je selbst Einfluss auf deine Bildung bzw. dein Wissen nehmen. Im Handumdrehen hast du Zugriff auf die besten Angebote. Wenn du mit Mathe zu kämpfen hast, kannst du dich z. B. auf der Khan Academy* einloggen und einen Vortrag zu dem Thema anhören, das dir Schwierigkeiten bereitet. Die Khan Academy bietet in den verschiedensten Fächern praktische Übungen, Videoanleitungen und ein personalisiertes Lern-Dashboard, welches es dir ermöglicht, in deinem eigenen Tempo zu lernen und das Erlernte zu vertiefen.

* Die Khan Academy ist eine der größten, kostenlosen Plattformen für selbstständiges Lernen. Seit 2017 ist eine deutschsprachige Version der [Khan Academy](#) verfügbar. Sie bietet allerdings nicht ganz so viel Inhalt wie das amerikanische Original.