

# MACHEN

**eBOOK**  
KEIN & ABER

**Eine  
Anleitung  
fürs Loslegen,  
Dranbleiben  
und zu Ende  
führen**

## **INHALT**

- » [Über die Autoren](#)
- » [Über das Buch](#)
- » [Buch lesen](#)
- » [Impressum](#)
- » [Weitere eBooks der Autoren](#)
- » [Weitere eBooks von Kein & Aber](#)

» [www.keinundaber.ch](http://www.keinundaber.ch)



**KROGERUS/TSCHÄPPELER**



## ÜBER DIE AUTOREN

MIKAEL KROGERUS, geboren in Stockholm, ist Redakteur bei *Das Magazin* in Zürich. Vorher arbeitete er unter anderem für *Der Freitag* und das *NZZ Folio*.

ROMAN TSCHÄPPELER, geboren in Bern, gründete 2003 sein Studio guzo.ch, in dem er Filme und Kampagnen produziert und Firmen bei der Ideenentwicklung berät.

Die beiden diplomierten Kaospiloten (Dänemark) sind die Autoren der internationalen Bestseller-Reihe *Kleine Bücher für große Fragen*. Ihre Bücher wurden in mehr als 25 Sprachen übersetzt und verkaufen sich millionenfach.

<https://rtmk.ch/de/portraet/>

## **ÜBER DAS BUCH**

Dieses Buch enthält 41 Werkzeuge, die Ihnen helfen, Pläne nicht nur zu schmieden, sondern auch zu verwirklichen. Dinge nicht mehr aufzuschieben, sondern zu erledigen. Weniger zu reden und mehr zu machen. Und das zu finden, wofür Sie brennen.

**KROGERUS · TSCHÄPPELER**

# **Machen**

EINE ANLEITUNG FÜRS LOSLEGEN,  
DRANBLEIBEN UND ZU ENDE FÜHREN



**eBOOK**  
KEIN & ABER



## DER WEG ENTSTEHT BEIM GEHEN

Es ist eines der großen Mysterien des Menschseins, dass dem Abhaken, dem Bewältigen, kurz: dem Machen ein seltsamer Zauber innelegt, der mit nichts zu vergleichen ist. Eines der schönsten Gefühle, das wir kennen, ist der Stolz, etwas erledigt zu haben. Egal, ob es der Abwasch oder die Steuererklärung ist, die Kundenpräsentation oder das klärende Gespräch, egal, ob wir im ersten Lehrjahr oder in der Vorstandssitzung feststecken: Das Gefühl, etwas (richtig) gemacht zu haben, ermutigt uns, eine weitere Aufgabe zu erledigen und dann noch eine und noch eine.

Aber das »Machen« ist nicht immer gleich. Manchmal legen wir voller Elan los und arbeiten uns in einen regelrechten Rausch; in der Arbeitspsychologie spricht man von »Flow«, wenn das, was wir vorhaben, das, was wir können, und das, was wir wollen, aus einem Guss kommen. Die Frage, die sich hier stellt: Wie können wir regelmäßiger in einen solchen Zustand finden?

Manchmal geraten wir aber ins Stocken, zweifeln an dem eingeschlagenen Weg oder gleich am ganzen Vorhaben. Oft bringen wir nichts zustande und sind faul, ineffizient, verunsichert. Die Frage, die sich hier stellt: Wo finden wir Inspiration, Zuspruch und Methoden, um die Dinge neu und anders anzupacken?

Für beide Fälle des Machens ist dieses Buch da: Um die großartigen Momente zu vertiefen. Und um die zähen zu verflüssigen.

Dieses Buch handelt also vom Anpacken, vom Loslegen, vom Überwinden und vom Sich-in-den-Arsch-treten. Aber auch vom Vertiefen, vom Loslassen, vom Wiederaufgreifen, vom Dranbleiben und vom Zu-Ende-

führen. Wir haben Methoden, Theorien und Tricks zusammengetragen und auf Anwendbarkeit im heutigen digitalisierten, fragmentierten und *remoten* Arbeitsalltag überprüft, um herauszufinden, wie wir unsere Projekte mit schnelleren Entscheidungen, mehr Freude und besserem Output umsetzen können.

Wir reden hier aber nicht von einer entfesselten Wachstumslogik, predigen keinen *productivity porn* und auch keine erzprotestantische Arbeitsmoral. Es geht in diesem Buch nicht um die Frage, wie alles produktiver oder schlanker werden kann, sondern darum, wie wir unsere Konzentration auf etwas lenken *können*, das selbstbestimmt ist, sinnhaft und wertvoll – für uns und für andere. Denn es ist eine der schönsten Aufgaben im Leben, etwas zu finden, für das man »brennt«. Wer kennt nicht das Gefühl, nach einem guten Tag nach Hause zu kommen und schon im Flur aufgeregt mit dem Erzählen zu beginnen, was alles passiert ist und was man dazu beigetragen hat? Wer hat nicht dieses besondere Leuchten in den Augen einer Person gesehen, wenn sie von einem Vorhaben erzählt, von dem sie wirklich begeistert war? Dieses Buch ist ein kleiner Wegweiser, wo Sie suchen können, falls Sie es noch nicht gefunden haben, und wie Sie es pflegen sollten, falls Sie es schon kennen.

Noch ein Hinweis: Die hier aufgeführten Methoden sind keine Pauschallösungen. Suchen Sie sich jene raus, die Sie ansprechen. Probieren Sie mal diese aus oder mal jene. Ergänzen oder verändern Sie die Techniken. Manche werden Ihnen zusagen, andere nicht. Die einzige Garantie, die wir Ihnen geben können: Dieses Buch wäre ohne dieses Buch nicht geschrieben worden.

Roman Tschäppeler

Mikael Krogerus

Die meisten Texte sind zuerst in kürzerer Form im *Magazin* des *Tagesanzeigers* in Zürich erschienen. Wir danken dem Chefredaktor Finn Canonica für sein Vertrauen und seine Inspiration.

Dinge machen

## PROKRASTINATION

### WIE SIE LERNEN, MIT DEM ANFANGEN ANZUFANGEN

Prokrastinieren – vom Lateinischen *pro* (»vor«) und *crastinum* (»morgen«), also das Verschieben einer Tätigkeit auf den morgigen Tag – ist jenes lähmende Gefühl, wenn wir wissen, was *eigentlich* zu tun wäre, wir aber etwas anderes tun. Oder nichts. 80 Prozent der Bevölkerung kennen das Problem, 20 Prozent sind chronische Prokrastinierer.

Die Ursachen der Prokrastination sind gut untersucht: Es hat nichts mit Faulheit zu tun, es ist ein Kampf in unserem Gehirn zwischen dem Teil, der will, dass es *jetzt* angenehm ist, und dem Teil, der weiß, dass wir erst etwas erledigen müssen, damit es *später* angenehm wird. Die *Temporal Motivation Theory* nennt vier Ursachen:

1. »Erwartungshaltung«: Wir glauben fälschlicherweise, dass die Aufgabe uns überfordert, was unsere Motivation verringert, sie überhaupt anzugehen.
2. »Neigung zur Verzögerung«: Wir erkennen nicht, wie stark das Prokrastinieren uns daran hindert, die Aufgabe rechtzeitig zu erledigen.
3. »Wert«: Wir unterschätzen, welches Vergnügen es bereitet, die Aufgabe rechtzeitig zu erledigen.
4. »Selbstreflexion«: Wir denken zu wenig darüber nach, was wir (nicht) machen. Denn würden wir es tun, würde uns sofort auffallen, dass wir uns mit unserer Verzögerungstaktik selber täuschen und schaden.

- Etwas machen →
- Etwas besser machen  
→
- Etwas anders machen →
- Etwas immer wieder machen  
→
- Etwas ma... ...

Die verschiedenen Arten, Dinge (nicht) zu machen.

Die Folgen der Prokrastination sind auch gut dokumentiert: Probleme im Job, geringeres Einkommen, schlechtere Gesundheit, mehr Stress, häufigere Angstzustände (weil die unerledigten Aufgaben wie ein Damoklesschwert über uns hängen).

Die Lösungen für die Prokrastination sind weniger gut erforscht, aber es gibt ein paar hoffnungsvolle Ergebnisse, zum Beispiel von Jason Wessel von der Griffith University in Brisbane. Seine Methode kann Menschen helfen, die chronisch alles zu spät tun. Wenn Sie unter Prokrastination leiden, beantworten Sie zweimal täglich diese vier Fragen:

1. Emotion: Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie die Arbeit nicht erledigen?
2. Vision: Was würde eine produktive Person an Ihrer Stelle tun?
3. Plan: Wenn Sie eine Sache tun könnten, um das Ziel pünktlich zu erreichen, was wäre das?
4. Fortschritt: Was ist der nächste unmittelbare Schritt, den Sie jetzt machen müssen?

Achtung, es ist keine Zauberformel, nichts ändert sich, bloß weil Sie kurz die Fragen beantworten. Es ist eher eine Art mikrodosierte Verhaltenstherapie; man muss sich Zeit geben, regelmäßig über die Reflexionspunkte nachzudenken. Dr. Wessel hat eine App designt – *Contemplate* –, die einen daran erinnert.

Es gibt noch eine ganze Reihe interessanter Methoden, die helfen können, sich weniger abzulenken und endlich loszulegen (Dr. Wessel kommentiert trocken: Jede Methode, die etwas bringt, bringt etwas). Wir selber haben positive Erfahrungen mit der *Pomodoro-Technik* [S. 14](#) und der *5-Sekunden-Regel* [S. 38](#) gemacht.

## POMODORO-TECHNIK

### WIE EINE TOMATE FÜR MEHR FOKUS SORGT

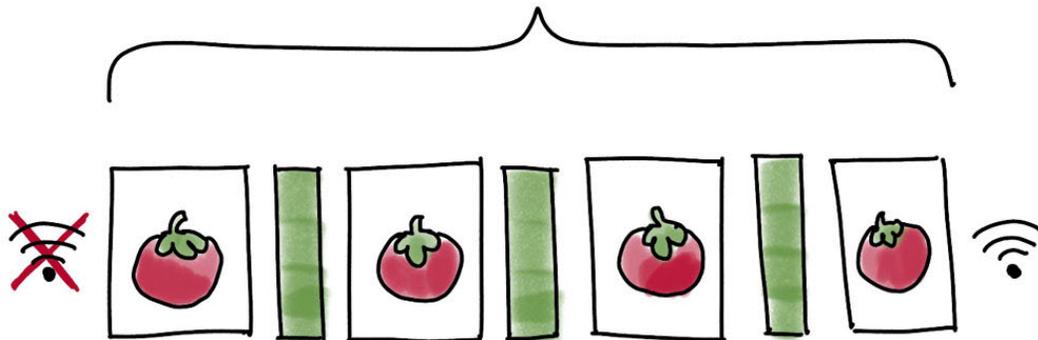
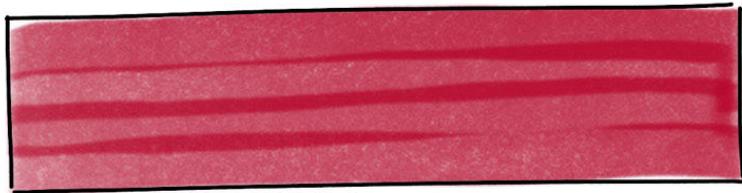
Eine der besten Methoden, um sich weniger abzulenken und endlich loszulegen – egal ob mit den Hausaufgaben, der Steuererklärung oder einem Konzeptpapier –, ist zugleich eine der einfachsten: Die Pomodoro-Technik. (Benannt ist sie nach einem Küchenwecker in Tomatenform.)

1. Wi-Fi ausschalten, Smartphone in den Flugmodus.
2. Timer auf 25 Minuten stellen und ununterbrochen arbeiten, bis es klingelt.
3. Einige Minuten Pause (schwierig, wir kennen das, aber versuchen Sie, *nicht* das Wi-Fi wieder einzuschalten. Lieber kurz aufstehen, strecken, lüften, ein Lied singen, zehn Liegestütze machen).
4. Timer wieder auf 25 Minuten stellen und fokussiert arbeiten, bis es klingelt.
5. Nach drei bis vier Runden eine längere Pause einlegen. Wi-Fi wieder einschalten.

Das wars. Wirklich. Klingt nach nichts, aber ohne diese Technik wäre dieses Buch nie entstanden. Und Francesco Cirillo, der Erfinder dieser Technik, hätte sein Studium nie beendet.

Noch etwas: Die Pomodoro-Technik hindert Sie nicht daran, Mist zu produzieren, aber sie bringt Sie dazu, überhaupt erst mal etwas zu produzieren. Und egal, ob Sie kochen, schreiben, komponieren oder unterrichten, es gilt immer: Man muss ganz viel machen, bis man etwas gut macht.

2 Stunden konzentriert arbeiten:



Formel für Produktivität: 4 x 25 Minuten Konzentration, dazwischen 5 Minuten Pause.