

M ISSION P R O D U K T I V I T Ä T

Erprobte Methoden,
um noch fantastischer
zu werden.

»Eine sehr
unterhaltsame,
interessante und
nützliche Lektüre!«

David Allen,
Bestsellerautor von
„Wie ich die Dinge
geregelt kriege“

Chris Bailey

Cosoc Grand Palace
Publishing



Lob für Mission Produktivität

„Wenn ihr Lifestealer seid, ist dieses Buch ein Muss.“

Forbes

„So oft sind wir festgefahren und tun einfach das, was wir immer schon getan haben, auch wenn es nicht wirklich funktioniert. Dieses Buch hilft euch dabei, all die Produktivitätsratschläge da draußen zu durchschauen, um die herauszufinden und zu testen, die wirklich funktionieren.“

Shawn Achor, Forscher im Bereich Positive Psychologie und New York Times-Bestseller mit The Happiness Advantage

„Chris möchte nicht nur, dass ihr produktiver werdet. Er möchte, dass ihr ein besseres Leben führt. Dieses Buch ist eure Fahrkarte, um nicht nur produktiver, sondern wirklich glücklicher zu werden.“

Neil Pasricha, Autor von The Book of Awesome und The Happiness Equation

„Chris hat den ultimativen Leitfaden geschrieben, um euer Leben aus den Angeln zu heben. Lest ihn und ihr werdet nicht nur mehr auf die Reihe bekommen, sondern euch dabei auch noch besser fühlen.“

Laura Vanderkam, Autorin von I Know How She Does It

„Aufgrund von [Baileys] persönlichen Erfahrungen hat das Buch einen besonderen Reiz ... Obwohl es von seiner persönlichen Odyssee handelt, geht es in Wirklichkeit um euch - und wie ihr jeden Tag mehr erreichen und glücklicher sein könnt ... Das Jahr hat mit einem Produktivitätsknall begonnen, zumindest was Bücher angeht ... Alle sind exzellent, doch ich würde [*Mission Produktivität*] als das beste bewerten, wenn ihr nur eines lesen müsstet.“

Globe and Mail

„Meine erste Reaktion war: ‚Ein Selbsthilfebuch? Nichts für mich.‘ Doch wie sich herausstellte, ist dieses Buch für mich - und für euch ... Diese witzige Lektüre ... wird euch wirklich dazu bringen, darüber nachzudenken, wie ihr das Beste aus eurer Zeit und Energie machen könnt.“

Ottawa

„Jede Unternehmerin und jeder Fachmann, den ich in meinem Geschäftsleben getroffen habe, möchte und muss produktiver sein, doch den richtigen Ansatz zu finden, der für sie funktioniert, kann schwer zu fassen sein. Ich denke, die hier vorgestellten Techniken sind es allemal wert, dass ihr sie in euren Arbeitsethos aufnehmt.“

Martin Zwilling, Forbes

„Geradlinig und vollgepackt mit praktischen Tipps, wird euch dieses Buch dazu bringen, neu zu bewerten, wie ihr eure kostbaren Minuten verbringt.“

Vitamin Daily

„Baileys Hingabe an das Schreiben in Langform, seine Analysen und Experimente mit verschiedenen Ansätzen hat meine Aufmerksamkeit erregt. Seine Bereitschaft, Ergebnisse und Zahlen nachzuverfolgen und seine Erkenntnisse zu teilen, erinnert mich an Tim Ferriss' frühere Arbeit über Produktivität. Die Welt braucht mehr Experimente und Belege für Produktivitätsideen, daher hoffe ich, dass Bailey seine Arbeit fortsetzt ... Bailey erweist uns einen Dienst, wenn er uns daran erinnert, dass ‚gesunder Menschenverstand nicht unbedingt vernünftiges Handeln bedingt‘.“

Project Management Hacks

„Chris [Bailey] schreibt auf eine einnehmende Art und Weise, die meine Aufmerksamkeit wirklich gepackt hat ... Er liefert viele gute Erkenntnisse, von denen ich denke, dass viele Studenten, junge Erwachsene und jeder karrierebewusste Mensch sie lesen sollten. Sehr zu empfehlen!“

Petite Christine

MISSION PRODUKTIVITÄT

Chris Bailey



**Erreicht mehr,
indem ihr eure Zeit,
Aufmerksamkeit
und Energie besser
managt**

Chris Bailey: Mission Produktivität

Copyright © 2022, Cosoc Grand Palace Publishing
Originalausgabe: Crown Business, Crown Publishing Group, Penguin
Random House LLC
Übersetzung des englischen Originals: Michael Widemann
Umschlaggestaltung: Yasmin Karim
Korrektur: Nele Maria Mau
Lektorat: Dr. Chris W. Huber

www.cosoc.de

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausgenommen hiervon sind auszugsweise Zitate mit Quellenangabe. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Genehmigung.

CGP1004
ISBN 9783982101675
E-Book ISBN: 9783982101668
Gedruckt in der EU

Für alle im Camp

Inhalt

Einleitung

Eine neue Definition von Produktivität

Teil Eins: Die Grundlagen

1. Wo ihr beginnen solltet
2. Nicht alle Aufgaben sind gleich viel Wert
3. Drei tägliche Aufgaben
4. Bereit für die Primetime

Teil Zwei: Zeit verschwenden

5. Sich an unangenehme Aufgaben herantasten
6. Darf ich vorstellen ... ihr selbst in der Zukunft
7. Warum das Internet eure Produktivität tötet

Teil Drei: Das Ende vom Zeitmanagement

8. Die Zeitökonomie
9. Weniger arbeiten
10. Energie-Erleuchtung
11. Hausputz

Teil Vier: Produktivität und Zen

12. Produktivität und Zen

13. Das Unwichtige eindampfen
14. Das Unwichtige entfernen

Teil Fünf: Beruhigt euren Geist

15. Entleert euer Gehirn
16. Aufsteigen
17. Raum schaffen

Teil Sechs: Der Aufmerksamkeitsmuskel

18. Bedachtsamer werden
19. Aufmerksamkeitsdiebe
20. Die Kunst, eine Sache zu tun
21. Das Meditationskapitel

Teil Sieben: Produktivität auf der nächsten Stufe

22. Auftanken
23. Trinken als Energiequelle
24. Die Sportpille
25. Im Schlaf zu mehr Produktivität

Teil Acht: Der letzte Schritt

26. Der letzte Schritt

Nachwort: Ein Jahr später

Danksagung

Anmerkungen

EINLEITUNG



Geschätzte Lesedauer:
7 Minuten

Während einige Menschen normalen Interessen wie Sport, Musik und Kochen nachgehen, so war ich – ganz gleich, wie sonderbar das jetzt klingen mag – schon immer davon besessen, so produktiv wie möglich zu werden.

Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zum ersten Mal vom Produktivitätsfieber gepackt wurde. Es könnte damals in der Highschool gewesen sein, als ich mir David Allens maßgebliches *Getting Things Done* vorgeknöpft hatte, als ich in jungen Jahren damit begann, mich intensiv mit Produktivitätsblogs zu beschäftigen, oder als ich zu etwa derselben Zeit anfang, die Sammlung von Psychologiebüchern meiner Eltern zu erforschen – jedenfalls bin ich nun seit bereits fast einem Jahrzehnt besessen von Produktivität, und diese Obsession durchdrang im Verlauf dieses Zeitraums nahezu jeden Aspekt meines Lebens.

In der Highschool begann ich, mit so vielen Produktivitätsmethoden zu experimentieren, wie ich nur finden konnte, was es mir ermöglichte, meinen Abschluss

mit einem Durchschnitt von 95 Prozent zu machen und dabei gleichzeitig noch immens viel Zeit für mich selbst zu haben. An der Carleton University in Ottawa, wo ich Betriebswirtschaft studierte, tat ich so ziemlich dasselbe und setzte meine bewährtesten Produktivitätstaktiken dafür ein, einen Notenschnitt von 1 zu halten und dabei so wenig wie nur irgend möglich zu arbeiten.

Während meiner Studienzeit bekam ich die Gelegenheit, im Rahmen einiger studienbegleitender Werkstudententätigkeiten mit Produktivitätsmethoden zu experimentieren. Darunter war ein einjähriger Job, bei dem ich für ein globales Telekommunikationsunternehmen selbstständig etwa 200 Studenten rekrutierte, und ein anderer, wo ich von zu Hause aus für ein globales Marketing-Team arbeitete und den Team-Mitgliedern dabei half, Marketing-Material zu erstellen und Videodrehs auf der ganzen Welt zu koordinieren.

Aufgrund meiner harten Arbeit (und Produktivität) verlieh mir die Universität die Auszeichnung „Werkstudent des Jahres“ und ich machte meinen Abschluss mit zwei Jobangeboten in der Tasche.

Der Grundgedanke hinter Produktivität

Ich erwähne meine Errungenschaften hier nicht, um euch zu beeindrucken, sondern vielmehr, um euch einzuschärfen, welch mächtiges Konzept Produktivität sein kann. So gern ich mir das manchmal auch einbilden mag, so wurden mir die beiden Vollzeitstellen direkt nach dem College nicht deswegen angeboten, weil ich besonders clever oder begabt bin. Ich denke ganz einfach, dass ich eine ziemlich klare Vorstellung davon habe, was notwendig

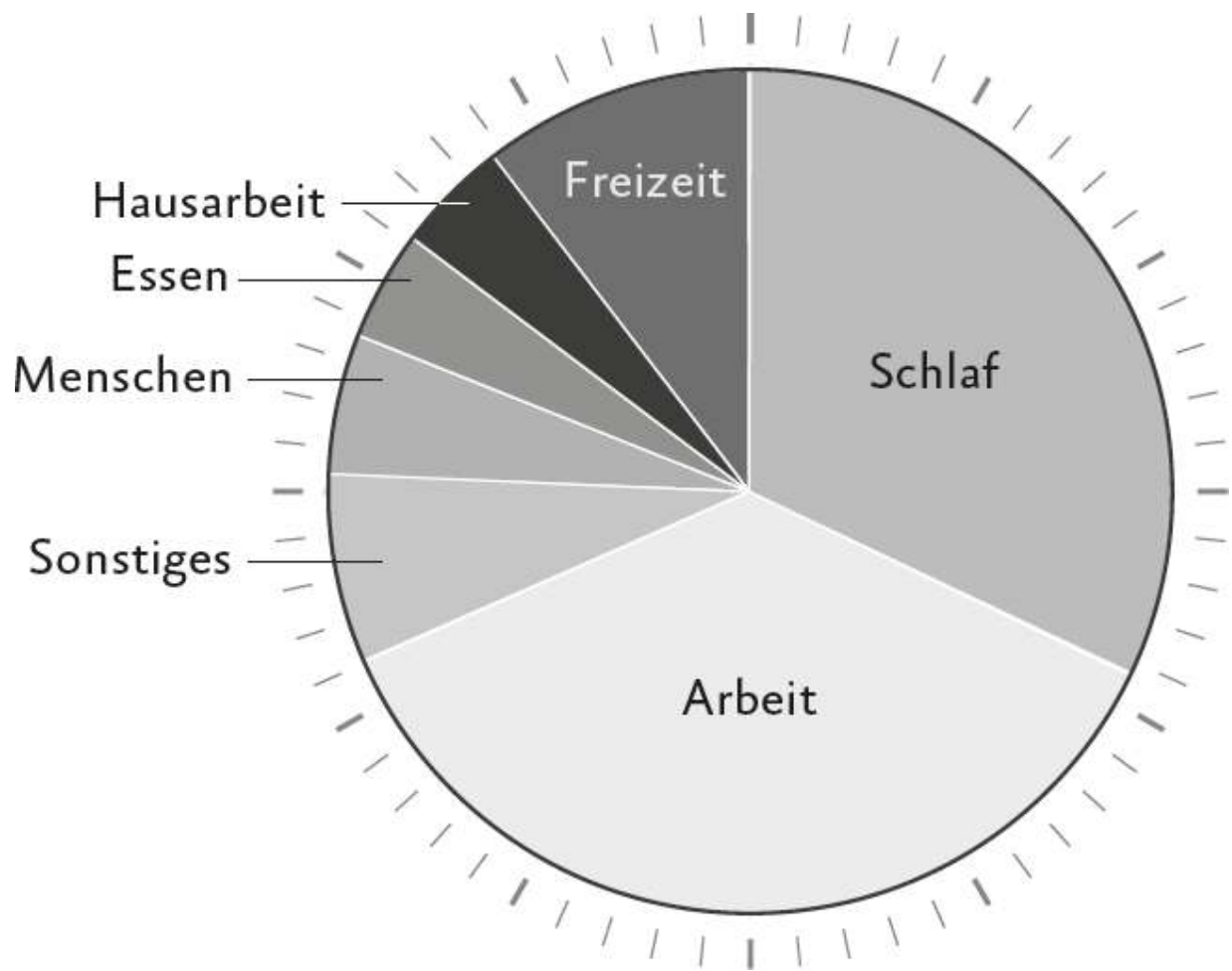
ist, um produktiver zu werden und Tag für Tag mehr zu erreichen.

Denn obwohl die Jobs und die Uni Spaß gemacht hatten, war ich – um ehrlich zu sein – am Ende des Tages weitaus enthusiastischer darüber, die Chance gehabt zu haben, beide Kontexte als Sandkasten zu betrachten und auszutesten, welche Produktivitätstaktiken nun funktionierten und welche nicht.

Um zu erkennen, welche tiefgreifende Auswirkungen es haben kann, in eure Produktivität zu investieren, schaut euch einfach nur mal an, wie amerikanische Angestellte ihren Tag verbringen. Gemäß des aktuellsten American Time Use Survey sind es:

- 8,7 Stunden/Tag mit Arbeiten
- 7,7 Stunden/Tag mit Schlafen
- 1,1 Stunden/Tag mit Hausarbeit
- 1 Stunde/Tag mit Essen und Trinken
- 1,3 Stunden/Tag damit, sich um andere zu kümmern
- 1,7 Stunden/Tag mit „Sonstigem“
- **2,5 Stunden/Tag mit Freizeitaktivitäten**

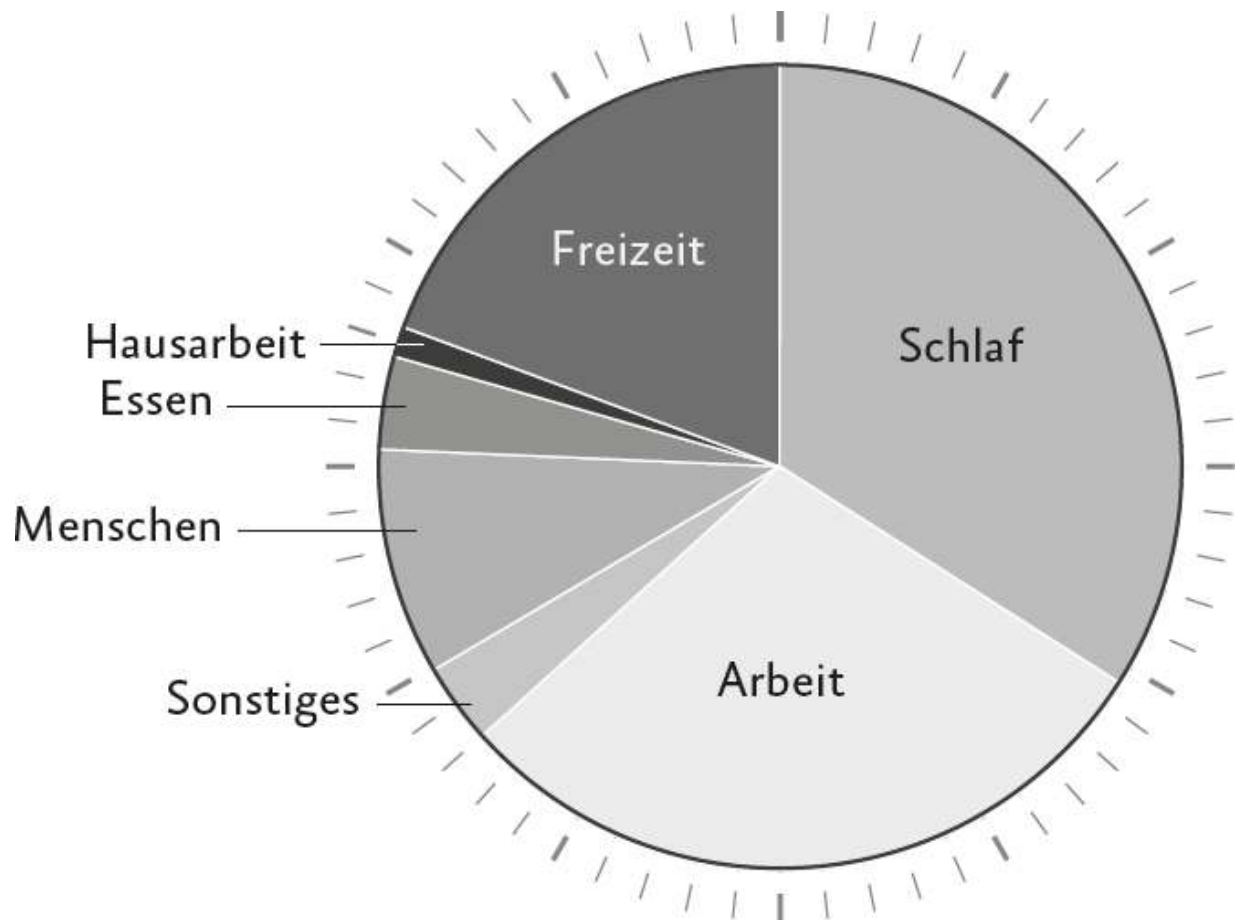
Jeden Tag bekommen wir 24 Stunden, um unser Leben sinnvoll zu gestalten. Doch wenn man erst einmal all die Verpflichtungen in Betracht zieht, die wir haben, dann bleibt nicht wirklich viel Zeit übrig: armselige 2,5 Stunden für die meisten von uns, um genau zu sein. Ich habe die Zahlen in einem Tortendiagramm zusammengefasst, um darzustellen, wie wenig Zeit pro Tag das tatsächlich ist.



Und genau hier kann uns Produktivität retten. Meiner Meinung nach existieren die Produktivitätstaktiken, die ich in diesem Buch diskutiere, um euch dabei zu unterstützen, all das, was ihr erledigen müsst, in kürzerer Zeit zu schaffen, um dann mehr Zeit für die Dinge zu haben, die in eurem Leben wirklich wichtig und bedeutsam sind. Produktivität macht den Unterschied aus zwischen jemandem, der ein Unternehmen leitet und den Angestellten, die für das Unternehmen arbeiten. Sie ist auch der Unterschied, ob ihr am Ende des Tages keine Zeit oder Energie mehr habt oder jede Menge Zeit und Energie, um diese so zu investieren, wie immer ihr wollt.

Natürlich könnt ihr die Taktiken in diesem Buch anwenden, wie ihr möchtet. Mein Ansatz war immer der gewesen, ein Gleichgewicht zu finden, um einerseits mehr Zeit und Energie für die Dinge freizuschaffen, die mir am Herzen liegen, und andererseits, um mehr zu erreichen. Diese Herangehensweise passt einfach zu der Art, wie ich ticke. Ich liebe es, coole Dinge zu tun und zu erreichen, doch ich liebe es auch, die Freiheit zu haben, meine Zeit so zu verbringen, wie es mir gefällt.

Wenn ihr euch die Zeit nehmt, in eure Produktivität zu investieren und das, was ihr dabei lernt, dazu verwendet, Zeit für die Dinge herauszuschlagen, die euch am wichtigsten sind, dann halte ich es für vollkommen realistisch, dass euer Durchschnittstag ein wenig mehr wie folgt aussehen könnte.



Zumindest ist das meine Erfahrung aus einem Jahrzehnt intensiven Experimentierens mit Produktivität.

Ein Jahr Produktivität

Ich steckte in einer Zwickmühle: Beide Jobangebote hatten großartige Einstiegsgehälter zu bieten, versprachen beruflichen Aufstieg und sahen oberflächlich betrachtet nach einer Menge Spaß aus. Doch als ich begann, intensiver über jedes Einzelne nachzudenken, kam ich zu der Erkenntnis, dass sie nicht wirklich das waren, was ich mit meinem Leben anfangen wollte.

Versteht mich nicht falsch, ich bin kein verwöhnter Dilettant, versessen darauf, den ganzen Tag französische

Poesie des 18. Jahrhunderts vom Stapel zu lassen. Ich wollte einfach nur nicht die begrenzte Zeit, die mir zur Verfügung stand, in ein schwarzes Loch stecken, das nichts weiteres tat, als mir jeden zweiten Freitag einen Gehaltsscheck zu überreichen.

Also begann ich, darüber nachzudenken, welche anderen Optionen ich hatte - und plötzlich machte es Klick.

In den 1960ern und 70ern gehörte die University of California in Irvine zu einer Gruppe von Universitäten, die beschlossen, ihren Campus ohne Wege zu bauen. (Ich ging in Kanada zur Uni, doch ich liebe diese Geschichte.) Studenten und Dozenten spazierten einfach nach Belieben im Gras zwischen den Campus-Gebäuden herum, ohne einem für sie bereits gepflasterten Weg zu folgen. Etwa ein Jahr später, als die Uni schließlich erkennen konnte, wo das Gras um die Gebäude herum zertrampelt war, pflasterte sie stattdessen direkt über diese Pfade. Die Wege an der UC Irvine verbinden die Gebäude nicht einfach auf eine vorher festgelegte Art und Weise miteinander - sie sind dahingehend ausgelegt, wo die Menschen von sich aus gehen wollen. Landschaftsarchitekten nennen diese Wege „Wunschpfade“.

Als ich begann, die beiden traditionellen Pfade, die vor mir lagen, in Frage zu stellen, dachte ich in ähnlicher Weise darüber nach, welche Wege ich in meinem Leben bereits beschritten hatte und auf denen ich eigentlich weitergehen wollte. Ich brauchte nur ein paar Sekunden, um zu erkennen, dass das, was mir am meisten am Herzen lag, Produktivität war.

Ich wusste, dass ich das Thema Produktivität nicht ewig erforschen konnte. Als ich meinen Abschluss machte, hatte ich etwa 10.000 Dollar angespart (kanadische Dollar wohlgemerkt, was in etwa 30 US-Dollar oder 1.500 Dollar *Monopoly-Geld* entsprach). Nachdem ich die Zahlen

durchkalkuliert hatte, kam ich zu dem Schluss, dass ich genug Geld hatte, um ein Jahr lang auf meinem Wunschkurs weiter zu reisen, oder anders gesagt, um ein Jahr lang das Thema Produktivität weiter zu erforschen. Ich hatte auch 19.000 Dollar an Studienkrediten abzutragen; es würde also ein Wagnis sein. Ich würde eine Menge Bohnen und Reis essen müssen, doch wenn es eine Zeit in meinem Leben gab, in der es Sinn ergab, eine große Wette auf meine Zukunft einzugehen, dann war das genau dieser Zeitpunkt. Sicher, die Idee eines einjährigen Projekts war ein wenig klischeehaft, aber das war einfach das Ergebnis meiner Berechnung, wie viel finanziellen Spielraum ich hatte, um das Thema zu erforschen.

Kurz nach meinem Abschluss im Mai 2013 lehnte ich offiziell die beiden Stellenangebote ab, um mein eigenes Projekt zu starten, das ich „*Ein Jahr Produktivität*“ („*A Year of Productivity*“ bzw. *AYOP*) nannte.

Die Idee hinter diesem Projekt war einfach. Ein ganzes Jahr lang würde ich alles verschlingen, was ich zum Thema Produktivität in die Finger bekommen konnte und auf meiner Website ayearofproductivity.com über meine Erfahrungen schreiben.

365 Tage lang:

- las ich zahllose Bücher und wissenschaftliche Artikel über Produktivität und tauchte tief in die aktuelle Forschung zu diesem Thema ein.
- interviewte ich Produktivitätsgurus, um zu sehen, wie sie jeden Tag produktiv lebten.
- führte ich so viele Produktivitätsexperimente wie nur möglich durch und machte mich dabei selbst zum Versuchskaninchen, um herauszufinden, was nötig ist, um so produktiv wie möglich zu werden.

Obwohl ich einen Großteil meiner Zeit mit Recherchen und Interviews verbrachte, um der Frage auf den Grund zu gehen, was es brauchte, um produktiver zu werden, wurden meine Produktivitätsexperimente schnell zum bemerkenswertesten Teil meines Projekts. Zum Teil, weil ich so viele einmalige Lektionen aus ihnen lernte und zum Teil, weil so viele einfach vollkommen verrückt waren. Meine Produktivitätsexperimente umfassten unter anderem

- 35 Stunden pro Woche meditieren.
- 90 Stunden pro Woche arbeiten.
- Jeden Morgen um 5:30 Uhr aufstehen, um die Auswirkungen auf meine Produktivität zu beobachten.
- In einer Woche 70 Stunden TED-Talks ansehen.
- 10 Pfund reine Muskelmasse zulegen.
- In totaler Isolation leben.
- Einen Monat lang nur Wasser trinken.

Und viele weitere.

AYOP war der perfekte Rahmen, um mit all den Produktivitätstaktiken zu experimentieren, auf die ich neugierig war, für die ich aber noch keine Zeit gehabt hatte. Das Ziel meines Projekts bestand darin, ein Jahr lang so tief wie möglich in die Materie Produktivität einzutauchen und dann alles, was ich dabei lernte, mit der Welt zu teilen.

Über dieses Buch

Mission Produktivität ist die Krönung meines Jahres intensiver Forschungen und Experimente. In den letzten zehn Jahren testete, las und recherchierte ich über

Tausende von Produktivitätshacks, um die herauszufiltern, die tatsächlich funktionieren. Für *Mission Produktivität* wählte ich aus Tausenden Taktiken, mit denen ich mich beschäftigt hatte, die 25 aus, die meiner Meinung nach den größten Einfluss auf eure tägliche Arbeit haben werden. Ich experimentierte persönlich mit jeder Taktik in diesem Buch und wende sie auch regelmäßig an - und ich bin zuversichtlich, dass sie auch euch helfen werden.

Ich möchte nicht zu viel von dem verraten, was noch kommen wird, aber in den folgenden Kapiteln werde ich meine bevorzugten Produktivitätstaktiken verraten, damit ihr

- die wesentlichen Aufgaben in eurer Arbeit identifizieren könnt.
- effizienter an diesen Aufgaben arbeitet.
- eure Zeit wie ein Ninja managt.
- damit aufhören könnt, Dinge auf die lange Bank zu schieben.
- smarter, nicht härter arbeitet.
- euch wie ein Laser fokussiert.
- über den ganzen Tag hinweg eine Zen-artige geistige Klarheit erreichen könnt.
- mehr Energie habt als je zuvor.
- Und noch viel mehr!

Wenn das nach einer beängstigenden Liste klingt, keine Sorge - es wird ein Riesenspaß werden, und wir werden dies alles Seite für Seite in Angriff nehmen.

Seid ihr bereit? Lasst es uns angehen!

EINE NEUE DEFINITION VON PRODUKTIVITÄT



Geschätzte Lesedauer:

10 Minuten

Da ich noch nie jemand gewesen war, der vor einem seltsamen Experiment zurückschreckte, schrieb ich mich vor etwa sieben Jahren für einen viermonatigen Yogakurs ein.

Yogakurse kosten bis zu 25 Dollar pro Stunde, und als meine Universität ein viermonatiges Sonderangebot für 60 Dollar anbot, war ich sofort mit an Bord. Zu jenem Zeitpunkt war Yoga für mich eigentlich nur eine vorübergehende Modeerscheinung. Trotzdem beschloss ich, es auszuprobieren, um zu sehen, was all der Wirbel zu bedeuten hatte.

Im Laufe des Semesters jedoch bemerkte ich, wie ich mich zunehmend auf den Donnerstagabendkurs freute. Diese Stunde war das Gegenteil des geschäftigen, hektischen Lebens, an das ich gewöhnt war. Sie bot mir die Möglichkeit, herunterzukommen und all die Leistungen, die

meine Produktivität herbeigeführt hatte, tatsächlich einmal wertzuschätzen.

Eines meiner Lieblingselemente des Kurses war, wie er endete. Bevor die Yoga-Lehrerin uns erlaubte, uns wieder zurück in unsere geschäftige Universitätswelt zu begeben, beendete sie die Stunde mit einer einfachen Atemmeditation, bei der sie uns dabei anleitete, aufmerksam unseren Atem zu beobachten.

Diese Meditations-Sessions dauerten nur fünf Minuten, aber ich erinnere mich noch gut daran, wie sehr sie mir halfen, mich ruhiger, klarer und entspannter zu fühlen als bei allem, was ich je zuvor ausprobiert hatte.

Eine Meditation über Produktivität

Im Verlauf meiner Jahre am College wurde meine Liebe zur Meditation immer größer. Während ich mich immer intensiver mit dem Ritual beschäftigte, meditierte ich zunächst fünf Minuten pro Tag, dann zehn Minuten, dann 15, dann 20 und mittlerweile, seit einigen Jahren, 30 Minuten pro Tag. Das ist länger, als die meisten Menschen meditieren, doch ich habe mich fürs Meditieren entschieden, anstatt andere („produktivere“) Dinge zu tun, einfach weil es mir so viel Spaß machte.

Ich glaube, viele Menschen halten Meditation für viel komplizierter, als sie tatsächlich ist, doch ich will hier nicht zu sehr ins Detail gehen (ich spreche etwas mehr über Meditation auf [Seite 227](#), wenn ihr neugierig seid). Im Prinzip sitze ich einfach auf einem Stuhl oder einem Kissen – für gewöhnlich in meiner Arbeitskleidung – und achte auf meinen Atem. Ich stehe nicht auf Rituale wie das Skandieren meditativer Gesänge oder die Konzentration auf mein „drittes Auge“ (was auch immer das bedeuten

mag). Ich konzentriere mich einfach 30 Minuten lang auf meinen Atem, und wenn meine Gedanken unweigerlich abschweifen, um sich auf etwas Interessanteres zu fokussieren, lenke ich meine Aufmerksamkeit sanft wieder zurück auf meinen Atem. Ich mache weiter und beobachte sein natürliches An- und Abschwellen, bis mein Meditations-Timer nach 30 Minuten klingelt. Manchmal ist es frustrierend, doch mit der Zeit wurde das Ritual der mit Abstand entspannendste Teil meines Tages.

Im Verlauf der letzten paar Jahre, während ich das Meditieren noch gründlicher erforschte, beschäftigte ich mich auch immer intensiver mit Produktivität. Wann immer ich nicht so effizient wie nur möglich arbeitete, recherchierte ich in Büchern, wie ich produktiver werden konnte, informierte mich über die neuesten Produktivitätshacks und hielt mich über alle Produktivitätsblogs und Websites, die ich finden konnte, auf dem Laufenden. Nachdem ich erlebt hatte, wie beide Interessen sich gegenseitig befruchteten und dabei immer größer wurden, traf ich die Entscheidung, mit *Ein Jahr Produktivität* zu beginnen.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich nicht groß darüber nachgedacht, wie Meditation und Produktivität zusammenhängen. Doch nachdem ich genau untersucht hatte, wie jedes Element meines Lebens entweder zu meiner Produktivität beitrug oder sie sabotierte, kam ich zu einer niederschmetternden Erkenntnis: Mein Meditationsritual und mein neu gestartetes einjähriges Produktivitätsexperiment hätten nicht unterschiedlicher sein können.

Das Problem war nicht so sehr das Ritual selbst, sondern vielmehr mein Verständnis der dahinterstehenden Denkweise. Ich praktizierte Meditation und Achtsamkeit als eine Möglichkeit, um weniger zu tun, in einem

langsameren Tempo, und ich sah Produktivität als einen Weg, um mehr zu tun – und das schneller. Nach den ersten paar Monaten meines Projekts begann ich sogar, mich wegen meines Meditationsrituals schuldig zu fühlen. Sollte ich während dieser Zeit nicht lieber etwas Vernünftiges machen, richtige Arbeit, anstatt in meditativer Pose zu sitzen und eine halbe Stunde lang nichts zu tun?

Wenn ich mich entscheiden musste, entweder 30 Minuten länger zu arbeiten oder 30 Minuten zu meditieren, entschied ich mich fast immer dafür, länger zu arbeiten und mehr Arbeit zu erledigen, und meditierte überhaupt nicht.

Irgendwann dann, nach ein paar Monaten meines Projekts, hörte ich schließlich ganz mit dem Meditieren auf.

Arbeiten im Autopilot-Modus

In den darauffolgenden Wochen begann ich, vollkommen anders zu arbeiten. Anstatt regelmäßig Pausen zu machen, um einen Schritt von meinem Projekt zurückzutreten, arbeitete ich durch meine Müdigkeit und Erschöpfung hindurch und versuchte, so viel wie möglich zu schreiben und zu experimentieren. Als ich begann, in einem hektischeren Tempo zu arbeiten, fühlte ich mich den ganzen Tag über weniger ruhig und konzentriert. Mein Kopf war nicht mehr so klar, und ich war weniger enthusiastisch über die Arbeit, die ich gerade machte – obwohl ich doch meiner größten Leidenschaft nachging. Das Schlimmste jedoch war, dass ich begann, weniger bewusst zu arbeiten und immer häufiger im Autopilot-Modus zu sein. Aufgrund all dessen wurde ich um einiges weniger produktiv (wie ich meine Produktivität während meines Projekts maß, werde ich auf [Seite 28](#) erklären).

Natürlich ist dies kein Buch über Meditation. Ich weiß, dass nicht alle Gefallen an dieser Übung finden werden. Tatsächlich vermute ich, dass nur ein Bruchteil von euch es mal ausprobieren wird. Doch ich glaube, dass einiges für die Denkweise hinter dieser Routine spricht, denn sie hilft dabei, ruhiger zu werden und den ganzen Tag über entspannt und bewusst zu arbeiten.

Meditation hatte keinen tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir half, mich nach einem langen Tag zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen oder meinen Stress abzubauen – obwohl das sicherlich der Fall war. *Meditation hatte deswegen einen so tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir erlaubte, mich so weit zu verlangsamen, dass ich bewusst und nicht im Autopilot-Modus arbeiten konnte.* Ich denke, einer der größten Fehler, den Menschen machen, wenn sie sich bemühen, an ihrer Produktivität zu arbeiten, ist der, dass sie einfach automatisch immer weiterarbeiten. Ich stellte jedoch fest, dass es uns bei der Arbeit im Autopilot-Modus praktisch unmöglich ist, von unserer Arbeit zurückzutreten, um zu bestimmen, was wichtig ist, wie wir kreativer denken, smarter statt nur härter arbeiten und die Kontrolle über das, woran wir arbeiten, übernehmen können, statt an den Aufgaben zu arbeiten, die uns von anderen Menschen aufgetragen (oder in den meisten Fällen zugemault) werden.

Nachdem ich damit aufgehört hatte, jeden Tag zu meditieren, begann ich, hektischer und weniger bewusst zu arbeiten, was mich daran hinderte, smarter zu arbeiten. Und das machte den Produktivitätszuwachs, den ich erzielt hatte, zunichte.

Der Mönch und der kokainsüchtige Börsenhändler

Natürlich gehen nicht alle ihre Arbeit mit demselben Maß an Besonnenheit an. Nehmen wir zum Beispiel den frommsten Mönch der Welt, der den ganzen Tag lang meditiert und eine Stunde dafür braucht, um irgendetwas zu schaffen, eben weil er es langsam und mit Bedacht tun möchte. Der Mönch tut so wenig wie möglich, so bewusst wie nur möglich, und kann Dinge deswegen so zielgerichtet tun, weil er sich im Schneckentempo bewegt.

Das Gegenteil des Mönchs ist der im Kokainrausch agierende Börsenhändler, der schnell, automatisch und in einem unvorstellbar hektischen Tempo arbeitet. Im Gegensatz zum Mönch tritt der Börsenhändler nicht oft von dem zurück, woran er gerade arbeitet, um über dessen Wert oder Bedeutung nachzudenken - er versucht einfach nur, so viel wie möglich, so schnell wie möglich zu erledigen. Weil er so schnell arbeitet, fehlt ihm die Zeit oder die nötige Aufmerksamkeit, um Dinge zielgerichtet oder mit Intention anzugehen.

Ich experimentierte mit beiden Geschwindigkeiten (doch nie mit Kokain) und stellte fest, dass keiner der beiden Ansätze ideal ist, wenn es um Produktivität geht. Den ganzen Tag zu meditieren, mag uns inneren Frieden bringen, und in einem hektischen Tempo zu arbeiten, mag unglaublich stimulierend sein, doch Produktivität hat nichts damit zu tun, wie viel man tut, sondern alles damit, wie viel man erreicht. Weder als Mönch noch als Börsenhändler unter dem Einfluss von Kokain werdet ihr viel erreichen. Wenn ihr wie ein Mönch arbeitet, arbeitet ihr zu langsam, um irgendetwas zu erreichen, und wenn ihr wie ein Börsenhändler arbeitet, seid ihr zu hektisch, um einen Schritt von eurer Arbeit zurückzutreten und das zu

identifizieren, was wichtig ist, damit ihr smarter arbeitet statt nur härter.

Die produktivsten Menschen arbeiten in einem Tempo irgendwo zwischen dem Mönch und dem Börsenhändler – schnell genug, um alles zu erledigen, und langsam genug, um zu erkennen, was wichtig ist, um dann bewusst und mit Intention zu arbeiten.

Die drei Bestandteile von Produktivität

Heutzutage ist es unmöglich, produktiver zu werden, wenn man im Autopilot-Modus arbeitet. Aber das war nicht immer der Fall.

Vor 50 Jahren arbeitete etwa ein Drittel aller Beschäftigten in den USA in Fabriken. In einer Fabrik, oder in einem anderen methodischen, fließbandmäßigen Job, war Produktivität einfacher: Je mehr Dinge man in der gleichen Zeit produzierte, desto effizienter und produktiver war man. Unsere Arbeit änderte sich nicht großartig, es gab nur sehr wenig Spielraum, um smarter statt härter zu arbeiten, und wir hatten nicht viel Einfluss darauf, woran oder wann wir daran arbeiteten.

Viele Menschen arbeiten immer noch in Fabriken oder haben fabrikähnliche Jobs, doch wenn ihr dieses Buch in die Hand genommen habt, stehen die Chancen gut, dass das bei euch nicht der Fall ist. Aller Wahrscheinlichkeit nach ist eure Arbeit mit mehr intellektuellem Kapital verbunden als in der Vergangenheit, ist kompliziert und ändert sich permanent, und ihr habt mehr Freiheit als je zuvor, um an dem zu arbeiten, was ihr wollt und wann ihr es wollt. Ihr habt vielleicht nicht die volle Kontrolle über eure Arbeit, aber ihr habt um einiges mehr Kontrolle als

jemand, der vor einem halben Jahrhundert in einer Fabrik oder am Fließband arbeitete.

In den meisten Jobs heutzutage - inklusive der Jobs, die ich hatte, und der Jobs, die jede erfolgreiche Person, die ich für dieses Buch interviewte, hat - reicht Effizienz nicht mehr aus. Wenn man mehr zu tun hat als je zuvor, dafür aber weniger Zeit hat und gleichzeitig eine beispiellose Freiheit und Flexibilität, wie man es macht, dann geht es bei Produktivität nicht mehr darum, wie effizient man arbeitet, sondern darum, wie viel man erreicht. **Bei Produktivität geht es darum, wie viel ihr erreicht.**

Das erfordert, dass ihr smarter arbeitet und eure Zeit, Aufmerksamkeit und Energie besser denn je managt.

Irgendwann gegen Ende meines Projekts kam ich zu einer Erleuchtung: Jede Lektion, die ich gelernt hatte, war abhängig von drei Dingen: meiner Zeit, meiner Aufmerksamkeit und meiner Energie. Obwohl viele Lektionen oder Erkenntnisse in mehr als eine Kategorie passen, so gab es nicht eine einzige Sache, die ich erforscht hatte, die nicht mit irgendeiner Kombination dieser drei Dinge zu tun hatte - und im Laufe meines Projekts erforschte ich einige verrückte Ansätze.



Bei fabrikähnlichen Jobs war es nicht so wichtig, unsere Aufmerksamkeit und Energie zu managen, denn einfache, sich wiederholende Arbeiten erforderten nicht viel davon. Es genügte, seine Zeit gut zu managen. Wenn man also um neun Uhr auftauchte, seine Arbeit acht Stunden lang gut machte und um fünf Uhr wieder ging, wurde man einigermaßen gut bezahlt und lebte ein relativ glückliches Leben.

Heutzutage könnte es nicht gegensätzlicher sein. Wir haben mehr Anforderungen an unsere Zeit als je zuvor, eine überwältigende Anzahl von Ablenkungen, die uns umgeben, Stress und Druck, die aus allen Richtungen auf uns einströmen, Arbeit, die wir mit nach Hause nehmen, Pieptöne und Benachrichtigungen, die uns den ganzen Tag verfolgen und unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Doch wir haben weniger Zeit als je zuvor, um uns

um unseren Energiehaushalt zu kümmern, indem wir Sport treiben, gut essen oder genug schlafen.

In diesem neuen Umfeld managen die produktivsten Menschen nicht nur ihre Zeit gut - sie managen auch ihre Aufmerksamkeit und Energie gut.

Gegen Ende meines Projekts musste ich einfach permanent darüber staunen, wie wichtig jeder dieser drei Bestandteile von Produktivität ist und wie sehr sie voneinander abhängen. Genug Schlaf zu bekommen, zum Beispiel, erfordert mehr Zeit, erhöht jedoch euer Energielevel und die Fähigkeit, eure Aufmerksamkeit zu managen. Auch das Eliminieren von Lärm und Ablenkungen kostet Zeit, hilft euch jedoch, eure Aufmerksamkeit besser zu managen, weil euch dies den ganzen Tag über mehr Konzentration und Klarheit verschafft. Eure Denkweise zu ändern, erfordert Energie und Aufmerksamkeit, lässt euch aber in kürzerer Zeit mehr erreichen.

Die Kombination dieser drei Faktoren ist von entscheidender Bedeutung. Wenn ihr eure Zeit nicht vernünftig einsetzt, spielt es keine Rolle, wie viel Energie und Konzentration ihr habt - am Ende des Tages werdet ihr nicht viel erreicht haben. Wenn ihr euch nicht auf das konzentrieren könnt, was ihr gerade tut, spielt es keine Rolle, ob ihr wisst, was eure smartesten Aufgaben sind oder ob ihr eine Unmenge an Energie habt - ihr werdet nicht in der Lage sein, euch voll und ganz auf eure Arbeit einzulassen und produktiver zu werden. Und wenn ihr nicht gut mit eurer Energie haushalten könnt, spielt es keine Rolle, wie gut ihr mit eurer Zeit oder Aufmerksamkeit umgehen könnt - ihr werdet nicht genug Treibstoff im Tank haben, um all das zu erledigen, was ihr vorhabt.

Wenn ihr nicht darauf hinarbeitet, eure Zeit, Aufmerksamkeit und Energie gut zu managen, dann ist es