

**REDLINE** | VERLAG

# Die PARA Methode

Wie Sie Ihr digitales Leben  
vereinfachen, organisieren  
und meistern

**TIAGO FORTE**

VOM BESTSELLERAUTOR VON *BUILDING A SECOND BRAIN*

Tiago Forte

# Die PARA-Methode

Wie Sie Ihr digitales Leben vereinfachen, organisieren und meistern



# Die PARA Methode

Wie Sie Ihr digitales Leben  
vereinfachen, organisieren  
und meistern

**TIAGO FORTE**

VOM BESTSELLERAUTOR VON *BUILDING A SECOND BRAIN*

### **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.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2024

© 2024 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

© 2023 by Tiago Forte. All rights reserved.

Die Originalausgabe erschien 2023 bei Atria Books, einem Imprint der Simon & Schuster Inc. unter dem Titel *The PARA Method*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Petra Pyka

Redaktion: Matthias Höhne

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86881-968-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-594-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-593-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



Für meine Mutter Valéria,  
deren Geduld und Tiefsinn ich es zu verdanken habe,  
dass sich mir die Geheimnisse guter Organisation erschließen.

# Inhalt

<b>Wie Sie dieses Buch verwenden</b>	<b>11</b>
<b>I Die Grundlagen der PARA-Methode</b>	<b>23</b>
1 Einführung in die PARA-Methode	25
2 Was es bringt, Informationen nach Projekten zu ordnen	39
3 PARA in sechzig Sekunden – so geht’s	53
4 Fünf grundlegende Tipps, wie Sie sich einfacher organisieren können	65
5 Wie Sie Ihr PARA-System pflegen	75
<b>II Die PARA-Spielregeln</b>	<b>85</b>
6 Der Unterschied zwischen Projekten und Aufgaben	87
7 Der Unterschied zwischen Aufgaben und Ressourcen	97

8	Wie Sie PARA auf verschiedene Plattformen ausweiten	107
9	Informationen im Fluss halten	119
10	PARA im Team	131

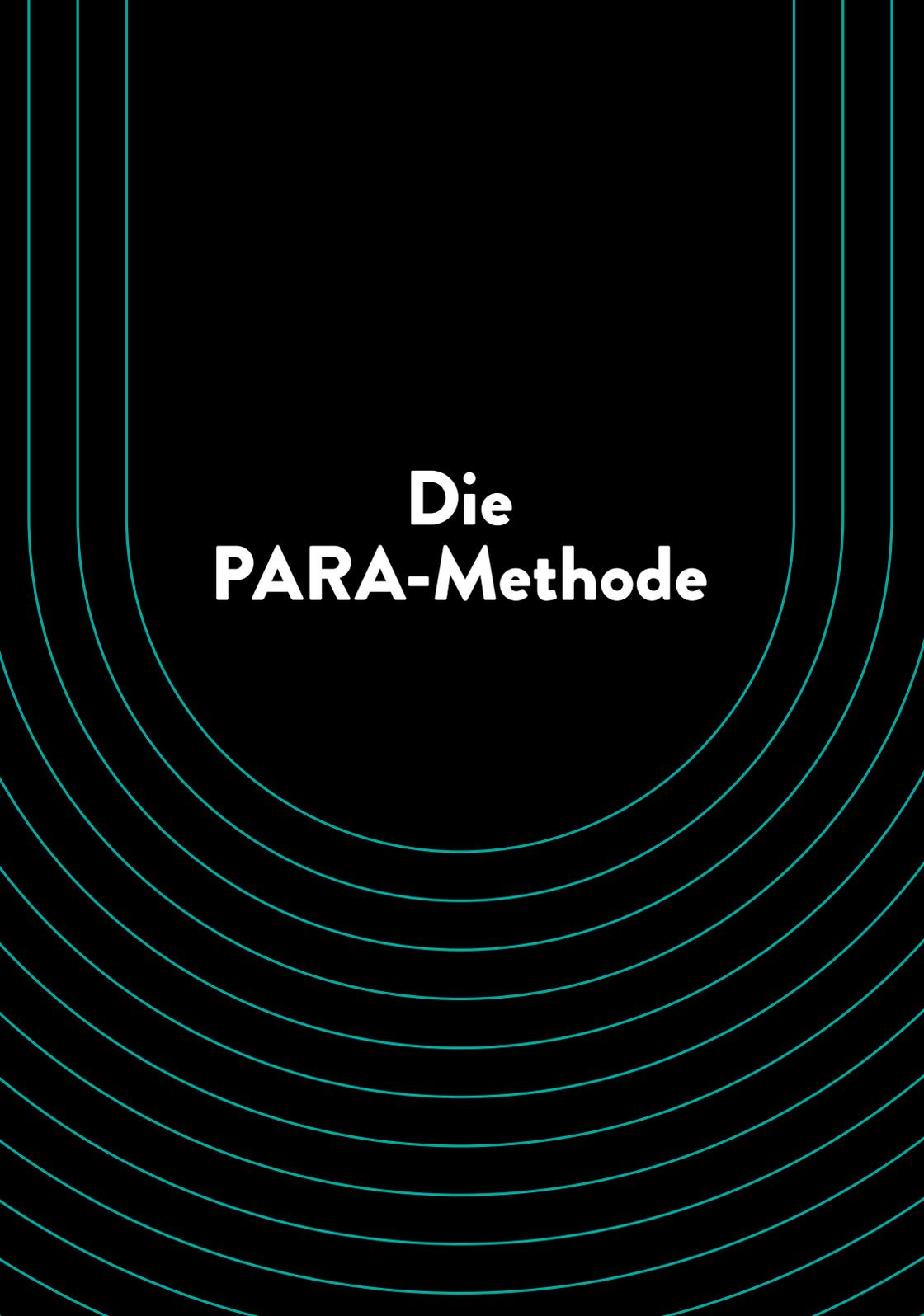
### **III Tiefer eintauchen** **143**

11	Wie Sie eine Projektliste erstellen	145
12	Die drei zentralen Gewohnheiten für gute Organisation	157
13	Mehr Fokus, Kreativität und Perspektive durch PARA	169
14	Im Zweifelsfall einfach von vorn anfangen	179
15	Organisation als persönliche Entwicklung	189

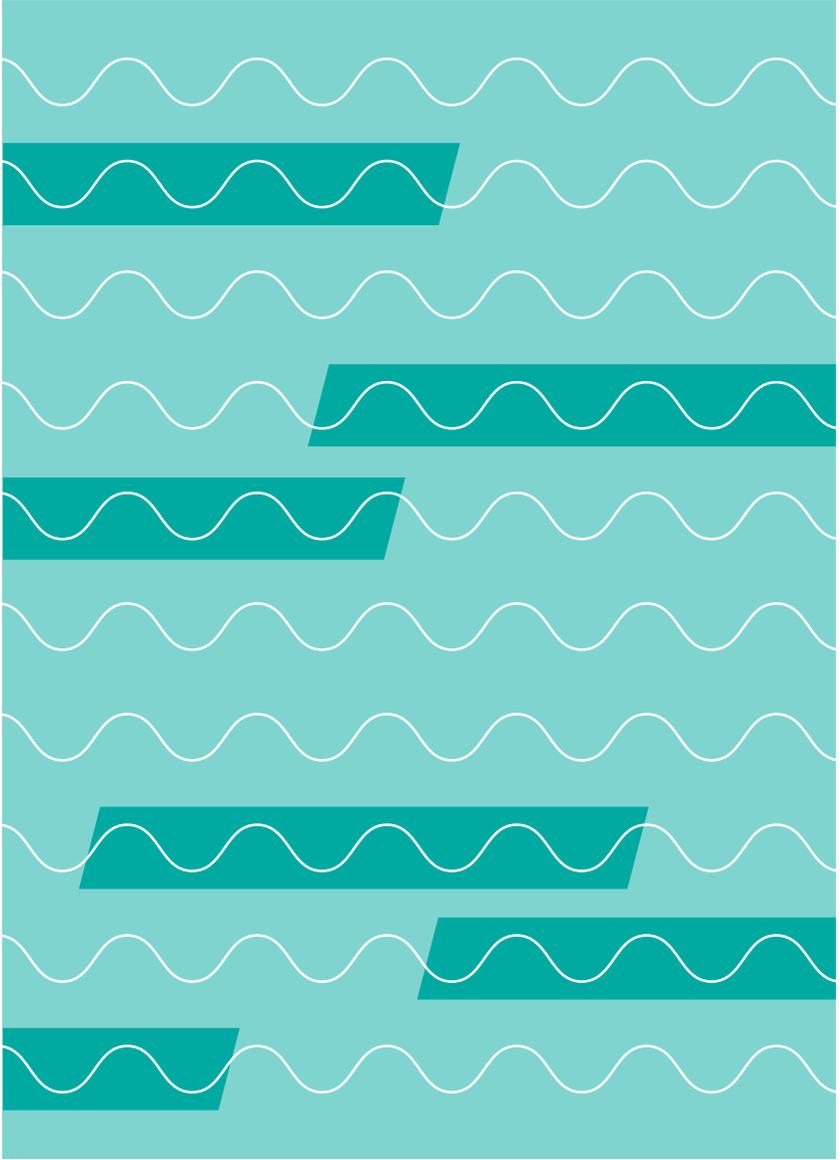
### **Bonusmaterial: Häufig gestellte Fragen zu PARA** **202**

### **Über den Autor** **203**



The background features a series of concentric, teal-colored lines that form a large, open U-shape. The lines are evenly spaced and curve downwards from the top, creating a sense of depth and focus towards the central text.

# Die **PARA-Methode**



# Wie Sie dieses Buch verwenden

Jedes Wort in diesem Buch dient nur einem Zweck: Ihnen einen Handlungsanstoß zu geben.

Streichen Sie sich beim Lesen alles an, was Sie interessant, überraschend oder für sich persönlich besonders relevant finden. Diese Hervorhebungen könnten die ersten Bausteine Ihres neuen PARA-Systems werden!

Ich habe dieses Buch in drei Teile gegliedert. Der erste enthält alles, was Sie wissen müssen, um loszulegen. Ich empfehle Ihnen dringend, das Buch zur Seite zu legen, wenn Sie den ersten Teil gelesen haben, und sich an der Einrichtung Ihres persönlichen PARA-Systems zu versuchen. Wenn Sie sich an meine Anleitung halten, ist das in nicht einmal sechzig Sekunden erledigt.

Der zweite Teil enthält zusätzliche Leitlinien und bewährte Verfahren aus meinen Jahren als Coach für die Einführung der PARA-Methode. Folgen Sie meinem Rat und nutzen Sie die Erinnerungsfunktion Ihres Kalenders, um sich diesen Teil noch einmal vorzunehmen, nachdem Sie Ihr System ein paar Wochen lang in der Praxis getestet haben.

Der dritte Teil vertieft komplexere Themen, die meine Mitarbeitenden, Kunden und Studierenden nützlich gefunden haben – etwa wie man eine Projektliste formuliert, sich die richtigen Verhaltensweisen aneignet, um gut organisiert zu bleiben und wie man die PARA-Methode unter anderem dazu einsetzt, sich besser zu fokussieren. Diese Kapitel können Sie sich nach Bedarf vornehmen, wenn Sie feststellen, dass Sie noch mehr Hilfestellung benötigen.

Früher habe ich mich gezwungen, jedes Buch, das ich zur Hand nahm, von vorn bis hinten durchzulesen – ohne Ausnahme. Ich quälte mich durch zahllose, öde, belanglose Wälzer, bis mir schließlich klar wurde, dass diese Herangehensweise absolut kontraproduktiv war. Es kräht kein Hahn danach, ob Sie in ein Buch nur reinschnuppern, es quer- oder zu Ende lesen. Bücher sind keine Trophäen, die man in die Vitrine stellt. Und sie beweisen auch nicht, dass man etwas dazugelernt hat.

Ein Buch zu lesen,  
lohnt sich nur, wenn  
man **das Gelesene auch  
umsetzt**, und das ist  
schon nach den ersten  
fünf Kapiteln möglich.

Um Ihr Engagement  
zu verdoppeln,  
gebe ich Ihnen  
fünf Versprechen  
dazu, was passieren  
wird, sobald Sie die  
PARA-Methode  
übernehmen:

## ERSTES VERSPRECHEN

**Sie werden Ihre Zeit nicht länger mit der Suche nach Informationen verschwenden:**

*Sie werden immer genau wissen, wo sich Ihre wichtigsten Aufzeichnungen und Dokumente befinden und wie Sie diese in Sekunden zur Hand haben.*

## **ZWEITES VERSPRECHEN**

**Sie werden sich stärker  
darauf fokussieren,  
was wirklich zählt:**

*Sie werden klarer erkennen, was  
für Sie wichtig ist, sodass Sie Ihr  
Leben dann ganz bewusst mit  
Ihren Interessen und Zielen in  
Einklang bringen können.*

## **DRITTES VERSPRECHEN**

### **Sie werden Ihre Pläne verwirklichen:**

*Sie werden zuverlässig beenden,  
was Sie angefangen haben, nichts  
mehr auf die lange Bank schieben  
und auf vorhandenes Wissen  
zurückgreifen, um schneller  
voranzukommen.*

## **VIERTES VERSPRECHEN**

### **Sie werden einen Anstieg Ihrer Kreativität und Produktivität erleben:**

*Sie erhalten Zugang zu einem  
Spielplatz für Ihre Ideen. Auf  
diese Weise können Sie endlich  
die Kreativität freisetzen, die in  
Ihnen verschlossen war.*

## FÜNFTES VERSPRECHEN

**Sie werden mit der  
Informationsüberflutung  
zurechtkommen und müssen  
so nie wieder befürchten,  
etwas zu verpassen:**

*Sie werden keine Angst mehr haben, es könnte Ihnen etwas Wichtiges entgehen, sondern stattdessen sicher sein, dass Sie über alle nötigen Voraussetzungen verfügen, um vorwärtszukommen.*