

# Was ist ein Zeitblock?

- 🗨️ So groß wie möglich (grob!)
- 🗨️ Du weißt vorher nicht genau, „was“
- 🗨️ Begrenzung ist das Zauberwort  
(Parkinsonsches Gesetz)

# Vorteile von Zeitblöcken



Leicht zu verschieben



Verbindung von Was/Wann



Du setzt Themen-Prioritäten statt ToDo-Prioritäten



Keine Aufgaben im Kalender



Kein ToDo-Hopping – Fokus!










Bündeln von Aufgaben



Definition „Arbeit“

# Unser Ziel

-  Du arbeitest nach deinem inneren Rhythmus
-  Du sparst Zeit durch das Bündeln deiner Aufgaben
-  Du nimmst nicht alle Termine an
-  Du setzt Prioritäten
-  Du machst (hoffentlich) ganz viel NICHT!
-  Du kennst immer deinen nächsten Schritt.
-  Du wirst fertig

Diskussion: Wie definierst du  
„Arbeit“?

Beispiel

Montag, 2. März 2020			Dienstag, 3. März 2020			Mittwoch, 4. März 2020			Donnerstag, 5. März 2020			Freitag, 6. März 2020		
AUFTEILUNG			AUFTEILUNG			AUFTEILUNG			AUFTEILUNG			AUFTEILUNG		
														WS Wochenplanung
5:15			5:15			5:15			5:15			5:15		
5:30			5:30			5:30			5:30			5:30		
5:45			5:45			5:45			5:45			5:45		
6:00			6:00			6:00			6:00			6:00		
6:15		1	6:15			6:15			6:15		6	6:15		
6:30			6:30			6:30			6:30			6:30		
6:45			6:45			6:45			6:45			6:45		
7:00			7:00			7:00			7:00			7:00		
7:15			7:15		3	7:15			7:15			7:15		
7:30			7:30			7:30			7:30			7:30		
7:45			7:45			7:45			7:45		10	7:45		
8:00			8:00			8:00			8:00			8:00		12-weeks-year
8:15			8:15			8:15			8:15			8:15		
8:30			8:30			8:30			8:30			8:30		
8:45			8:45			8:45			8:45			8:45		
9:00			9:00			9:00			9:00			9:00		PT Wochenplanung
9:15			9:15			9:15		5	9:15			9:15		
9:30			9:30			9:30			9:30			9:30		
9:45			9:45			9:45			9:45			9:45		
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
10:15		4	10:15			10:15		4	10:15		5	10:15		
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30		
10:45			10:45			10:45			10:45			10:45		
11:00			11:00		Technikmentor	11:00			11:00		Webinar	11:00		
11:15		1	11:15			11:15			11:15			11:15		
11:30			11:30		6	11:30			11:30			11:30		
11:45			11:45			11:45			11:45			11:45		
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00		
12:15			12:15			12:15			12:15			12:15		
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
12:45			12:45			12:45			12:45			12:45		
13:00		Live Wochenplanung	13:00			13:00		Abfahrt	13:00		OnlineBusiness Wien	13:00		
13:15			13:15			13:15			13:15			13:15		
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30		
13:45			13:45		3	13:45			13:45			13:45		
14:00		Interview freundin	14:00			14:00		bei Silvia	14:00			14:00		
14:15			14:15			14:15			14:15			14:15		
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30		
14:45			14:45			14:45			14:45			14:45		
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00		
15:15			15:15			15:15			15:15			15:15		
15:30		2	15:30			15:30			15:30			15:30		
15:45			15:45			15:45			15:45			15:45		
16:00		Meike	16:00			16:00			16:00			16:00		
16:15			16:15			16:15			16:15			16:15		
16:30			16:30		9	16:30			16:30			16:30		

# Meine Zeitblöcke

Termine	Projekte	Content
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunden</li> <li>• Familie</li> <li>• Webinare</li> <li>• CoWorking</li> <li>• Live-Meetings</li> <li>• Interviews</li> <li>• Live-Videos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marketing für diese Projekte</li> <li>• Inhalte erstellen</li> <li>• Planung der Projekte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogartikel</li> <li>• Podcast</li> <li>• Live-Videos vorbereiten</li> <li>• SocialMedia Matrix</li> <li>• Für Felix aufbereiten</li> </ul>
Administration	Routinen	Fortbildung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buchhaltung</li> <li>• Quickys – diverse loose Enden einsammeln</li> <li>• Telefonate</li> <li>• Behörden</li> <li>• Angebote schreiben</li> <li>• Ablage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero-Inbox</li> <li>• Community-Management                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• HSO</li> <li>• Gruppen-Runden</li> <li>• PN beantworten</li> <li>• Kommentare beantworten</li> </ul> </li> <li>• Eingangskorb leeren</li> <li>• 1-Minuten ToDo-Liste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konsumieren</li> <li>• umsetzen</li> <li>• reflektieren/Fragen</li> <li>• <a href="#">Hier habe ich zum Thema Fortbildung einen Blogartikel geschrieben ...</a></li> </ul>

Aufgabe: Definiere deine  
Zeitblöcke ...