

OBUCH



1. Auflage - 2022

**Hallo.
Schön, dass Du da bist!
Viel Spaß mit unseren kleinen
Anstupsern, Fragen und Challenges.
Nutze den Platz und tob' Dich aus.
Liebste Grüße
Deine Traffos :)**



**80% der Ergebnisse
können mit 20% des
Gesamtaufwands
erreicht werden.**

[Das heißt, 20% der Arbeit benötigen 80% des Aufwands! :O]

2

**Stand Dir bei den letzten
20% schon einmal Dein
Perfektionismus im Weg?**

[1 Tag für den Großteil der Arbeit, 4 Tage für den Feinschliff? ;)]

Halte einmal nach dem Großteil Deiner Arbeit inne und reflektiere, wie relevant der Feinschliff tatsächlich ist und ob er den Zeitaufwand wert ist.

Platz für Deine Gedanken



**Stop starting,
start finishing.**

[Feel the achievement of Done! //
Unsere These: Du wirst produktiver!]

**Wie viele persönliche
Projekte hast Du schon
angefangen, aber noch
nicht beendet?**

[Und wie viele fängst Du immer noch an? ;]

Committe Dich diese
Woche auf Deine ange-
fangenen Projekte und
beende mindestens eines,
ohne ein Neues
anzufangen.

[Dein Ziel: Fange in der Woche nicht mehr an, als Du beenden kannst!]

Platz für Deine Gedanken



»Listen. Learn. Love.«

Unbekannt

1

2

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass wir oft versuchen, uns direkt in andere Menschen hineinzusetzen und sie zu verstehen, anstatt Ihnen »nur« zuzuhören und in dem Moment einfach da zu sein?

(Ist gar nicht so einfach, oder?)



Statt das nächste Mal
in einem Gespräch einfach
zu antworten, frage Dein
Gegenüber mal:
»Was brauchst Du gerade?«

(Die Person braucht vielleicht Wertschätzung, eine*n Zuhörer*in,
Trost, eine Hilfestellung, jemanden, der sich nur mit aufregt oder
vielleicht einfach Deine Meinung zu dem Thema)

Platz für Deine Gedanken



**Start where
you are now.**

[In Anlehnung an die Kanban-Methode, siehe: Essential Kanban
Condensed, 2016, S. 7]

2

**Was tust Du, wenn Du
weißt, dass Du nicht
scheitern kannst?
Was ist der erste kleine
Schritt dahin?**

[Think big, start small ;]



Formuliere ein Vorhaben für dieses Jahr. Überlege, wo Du heute auf einer Skala von 1-10 stehst (wie nah bist Du dem eigentlich) und was wirst Du tun, um eine Stufe näher zu kommen?

(Kleiner Tipp: Alles was Du brauchst, liegt in Dir selbst. :)

Platz für Deine Gedanken



**Wer A sagt, der muss
nicht B sagen. Er kann
auch erkennen, dass A
falsch war.**

[Zitat von Berthold Brecht]

**Wie leicht fällt es Dir, mit
A aufzuhören, wenn Du
merkst, dass Deine
bisherige Arbeit nicht den
gewünschten Wert
erfüllt?**

(Wie emotionally attached bist Du an Deine schon gemachte Arbeit? ;)

**Identifiziere drei
Aktivitäten, die Du nur
machst, weil Du schon
angefangen hast. Hör auf!**

[Mach doch nach A heute mal F oder Y :]

Platz für Deine Gedanken



**»Keine Zeit«
gibt's nicht.**

[Es ist alles nur eine Frage der Priorisierung!]

**Wie oft sagst Du, dass Du
keine Zeit für dies oder
jenes hast? Oder meinst
Du eigentlich, dass Dir
etwas anderes wichtiger
ist?**

(Sei ehrlich zu Dir selbst ;)

F

* zum Beispiel mit Opa/Oma telefonieren,
Geschirr spülen, joggen gehen, etc.

Finde drei Tätigkeiten, bei denen Du sagst, dass Du dafür keine Zeit hast* und frage Dich, warum Du sie so niedrig priorisierst.

Reflektiere und priorisiere diese Tätigkeiten dann ggf. neu.

Platz für Deine Gedanken



High Performance braucht Beziehungs- gestaltung.

[Du kannst nicht nicht Beziehungen führen!]

2

Ist Dir schon einmal
aufgefallen, dass Dein
Gegenüber und Du nicht
die »gleiche Sprache«
gesprochen habt, obwohl
Ihr die gleiche Sprache
sprecht?

(Wie aktiv gestaltest Du Deine Beziehungen? ;)

Suche Dir drei Mitmenschen, die Dir wichtig sind und überlege, was Dir beim Miteinander mit diesen Personen wertvoll

(Und wenn Du Dich traust, dann sprich mit den Personen darüber!)

Platz für Deine Gedanken



**Jeder Tag hat das
Potential, der
Bekackteste Deines
Lebens zu werden.**

**Was könntest DU tun
(oder nicht tun), dass der
heutige Tag der
beschissenste Tag Deines
Lebens wird?**

(Sei ganz kreativ :)

**Jetzt dreh' das Ganze
mal um. Überlege, wie Du
aktiv Deinen Tag zu einem
bisschen besseren Tag
machen kannst!**

(Oder auch zum besten Tag Deines Lebens! :)

Platz für Deine Gedanken



»If we were good at everything, we would have no need for each other.«

[Zitat: Simon Sinek]

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, dass das Potenzial von einem Team ein anderes ist als das Potenzial eines Individuums?

By the way: Hast Du schon einmal etwas über die Synergieeffekte gehört?

Kleiner Exkurs: Die Synergieeffekte

»Ein Synergieeffekt ist das Ausmaß der Veränderung der Wirkungen einzelner Elemente in einem System durch die Anwesenheit anderer Elemente.«

<https://wpgs.de/fachtexte/gruppen-und-teams/synergie-nutzen-teams/>

**Traffos Definition
zum positiven Synergieeffekt:**

Wenn Leute, die Bock haben, mit anderen Leuten, die genauso viel Bock haben, zusammen arbeiten, dann schaffen sie mehr und großartigeres als alleine.



B

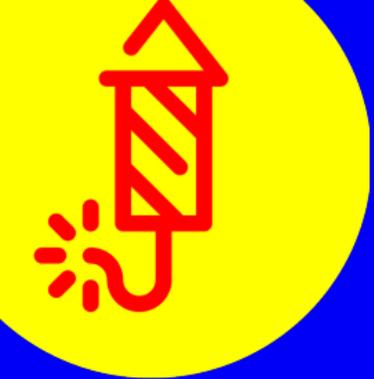
beobachte die Synergieeffekte in einem Team in Deinem Umfeld und schaue wie sich diese auf das Team auswirken.

(Ein Team kann auch eine Familie, eine Mannschaft oder jede Gruppe an Menschen mit gemeinsamen Zielen sein :)

3



Platz für Deine Gedanken



**Kollaborieren statt
Vergleichen.**

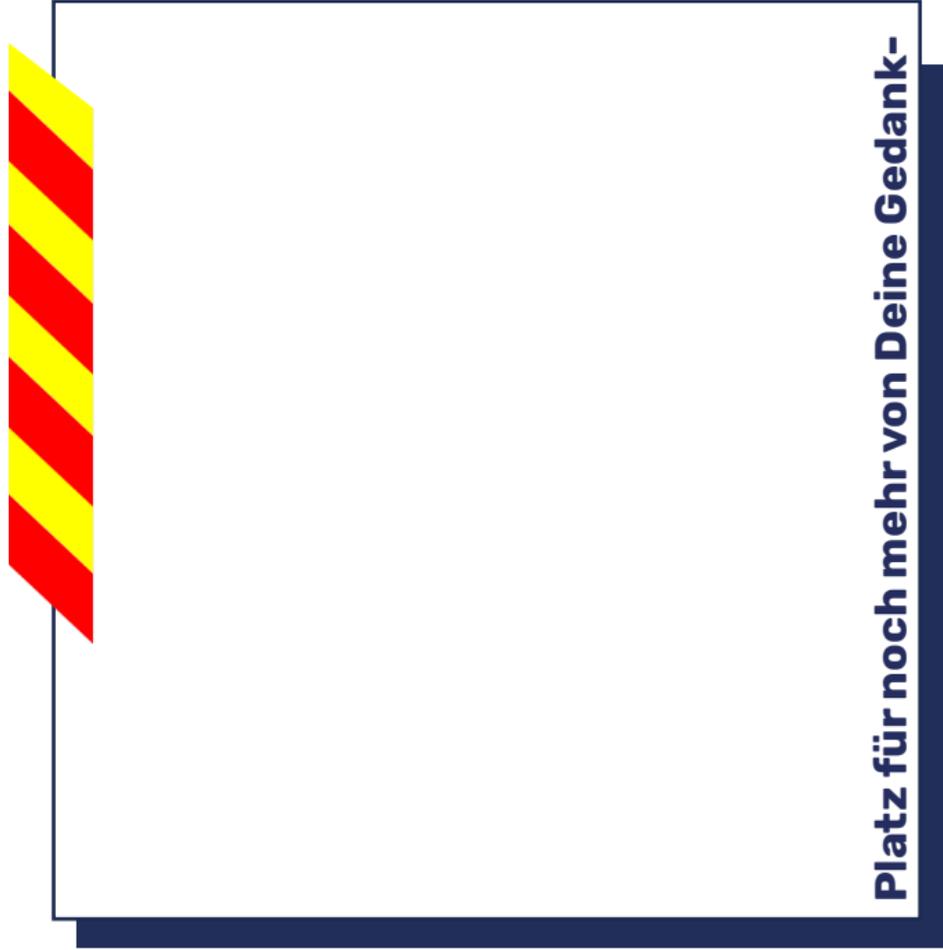
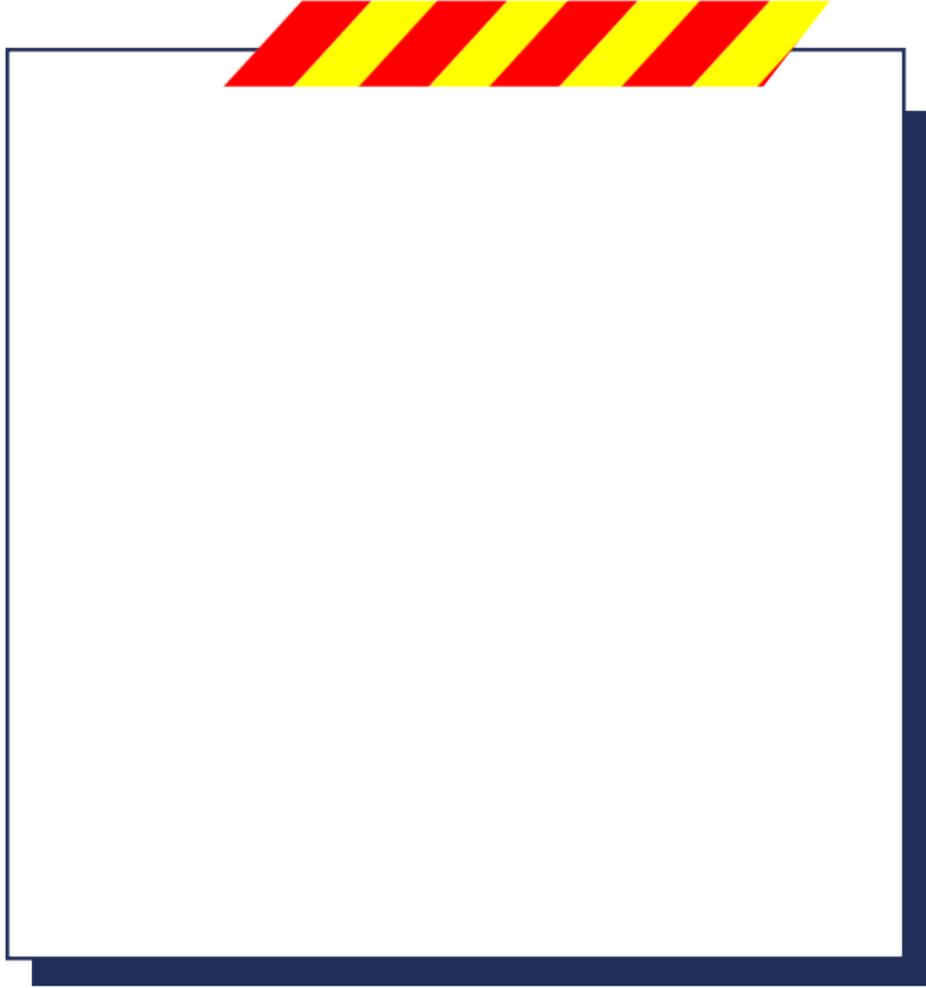
**Ist Dir schon mal aufgefallen, wie viel von
Deiner Energie durch das
Vergleichen mit Mitmenschen verloren geht?**

(Wir vergleichen uns gerne mit anderen Menschen. Dennoch gibt es oft keinen richtigen Vergleich, da die Standpunkte, Entwicklungen und der Mensch an sich komplett unterschiedlich sind. Die einzige Person, mit der Du Dich vergleichen könntest, bist Du selbst.)

Wenn Du Dich das
nächste Mal mit einem
Deiner Mitmenschen
vergleichst, höre bewusst
zu und starte einen
Austausch.

(Statt Dich heimlich aufzuregen ;)

Platz für Deine Gedanken



CHECKM

