



# Tipps & Tools zur optimalen

## Selbstorganisation

- **Arbeitsorganisation und Selbstmanagement**

Weil es immer zuviel ist, was wir auf unserem Tisch haben.

- **Wissensorganisation**

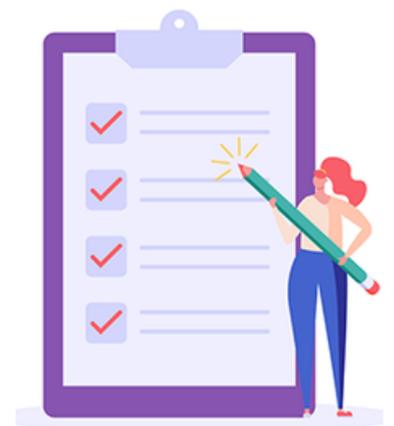
Weil das Internet, die eigene Bibliothek, der eigene Kopf und die Liste mit unseren Exzerpten zu viel Material liefern ...

- **Energiemanagement**

Damit wir uns auch empowern, nicht nur auspowern.

Gemeinsam mit Teilnehmer\*innen ihrer Workshops und Schreibclubs hat Barbara Budrich diese Liste ausgewählter Tools und Tipps zusammengestellt.

Viel Erfolg und Freude an Ihrer Arbeit!





# Erst die Prioritäten, dann die To-Dos

## Tools & Tipps

### ARBEITSORGANISATION UND SELBSTMANAGEMENT

- **Die 90-90-1-Regel**

90 Tage lang arbeite ich die ersten 90 Minuten meines (Arbeits-)Tages an 1 Kernprojekt.
- **Das Wochensystem**

Jeden Sonntag 30 Minuten für die Wochenplanung:

  1. vergangene Woche auswerten,
  2. Erkenntnisse und Optimierungsideen notieren,
  3. alle Aufgaben, Verpflichtungen und Ideen für die kommende Woche planen.
- **3-2-1-Listen**

1 große Aufgabe, 2 mittlere, 3 kleine Aufgaben (wobei es immer ratsam ist, große Aufgaben herunter zu brechen, um die Arbeitspakete handhabbar zu halten).
- **Das Eisenhower-Prinzip**

Die Unterscheidung in einer Matrix von „wichtig“ und „dringend“ hilft dabei, Zeitfresser zu erkennen und Zeitverschwendung zu verhindern.
- **Störungen auf zwei Beinen verhindern**

Ein [Video](#) von Barbara Budrich als Impuls zum Nachdenken.
- **Die Not-To-Do-Liste**

ursprünglich aus dem Unternehmenskontext, ist dieses Tool auch als Impuls für die Wissenschaft geeignet. (Am Ende des [Blogposts](#) finden Sie den Link für den Download.)



# Planvoll geht meist schneller.

## Tools & Tipps

### WISSENSORGANISATION

- **Der Zettelkasten von Niklas Luhmann**  
Wird in [diesem Youtube-Video](#) leicht verständlich erklärt.
- **trello.com**  
[App](#) für Rechner und Handy; Basisversion kostenlos.

### ENERGIEMANAGEMENT

- **Freedom App**  
App für Handy und PC für störungsfreie Offline-Zeit.
- **Hack your Brain**  
Entspannungstechnik zum besseren Energiemanagement niederländischen Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert ([Youtube-Video](#)).
- **Mindful2Work**  
[Programm](#) der Universität Amsterdam zu achtsamem Arbeiten.
- **Way of Life**  
Handy-App zum Implementieren von Gewohnheiten.
- **Yoga**  
Zum Beispiel kostenlos auf [Youtube mit Mady Morrison](#).