



**MIT PRODUKTIVITÄT**

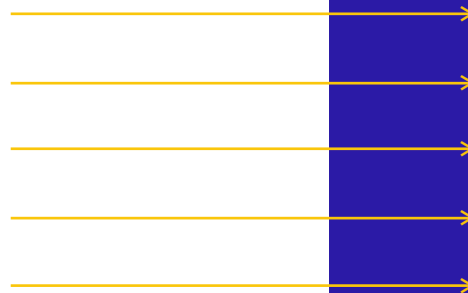
**BUSINESS &  
PRIVATES ROCKEN**

# MIT PRODUKTIVITÄT BERUF UND PRIVATES ROCKEN

*Dein gesamtes Business- und Privatleben basiert auf Selbstmanagement. Ausnahmslos.*

## *Ergebnisse, wenn Selbstmanagement nicht funktioniert*

Ständige Arbeit ohne ausreichend Fortschritte  
Konstante Ablenkungen im Alltag  
Nie genug Zeit, um alles Wichtige zu erledigen  
Keine Zeit für Pausen und Erholung  
Kaum Zeit für Familie und Freunde




## *Ergebnisse mit gesunder Performance*


Endlich jeden Monat planbare Business-Ergebnisse  
Endlich ruhig und fokussiert arbeiten - egal wann  
Endlich in wenigen Stunden alles Wichtige erledigt  
Endlich täglich deine Akkus aufladen  
Endlich tägliche Quality-Time mit deinen Lieblingsemenschen


# MIT PRODUKTIVITÄT BERUF UND PRIVATES ROCKEN

## Deine Säulen für gesunde Performance


### 1 GLASKLARE ZIELE & KONSTANTE ETAPPENZIELE


 Wie finde ich Ziele, die mich bis zur Erreichung begeistern?


 Wie finde ich den Weg zu meinem Ziel heraus?

 Wie bleibe ich konstant an meinem Ziel dran - ohne mich zu verzetteln?

### 2 AUFGABENMANAGEMENT & ERFOLGSROUTINEN


 Wie behalte ich den Überblick über meine Aufgaben?


 Wie gehe ich konstant die wichtigsten Aufgaben an?


 Wie gehe ich mit Ungeplantem um?


 Wie ziehe ich Routinen langfristig durch?

### 3 PLANUNGSTERMINE & TIMEBOXING-KALENDER


 Wie schaffe ich es meine Woche und meinen Tag zu strukturieren?


 Wie nehme ich mir täglich die richtige Menge an Aufgaben vor?


 Wie erkenne ich auf einen Blick, wo ich Zeit sparen kann?

 Wie erreiche ich mein Ziel planbar?

### 4 FOKUS-ARBEIT & NEUER MEDIENUMGANG

 Wie halte ich meinen Fokus beim Arbeiten und verhindere Multitasking?

 Wie mache ich regelmäßig Pausen, um ganztägig konzentriert zu bleiben?

 Wie gehe ich zeitsparend mit Handy, Browser & Co. um?

# MIT PRODUKTIVITÄT BERUF UND PRIVATES ROCKEN

## Zum Abschluss

Ich freue mich riesig, wenn dir dieses PDF sowie das Interview einen neuen Einblick in Sachen Produktivität gegeben hat und du hierdurch in Zukunft noch besser vorankommst.

Wenn du von mir lernen willst, wie du mit Produktivität Beruf & Privates vereinst, dann meld' dich gern bei mir. Lass' uns darüber reden, wie du dies erreichen kannst - ohne 24/7 zu arbeiten - und schauen, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

- 1 Such' dir hierfür einfach einen Termin aus: [calendly.com/marieschlierkamp/call](https://calendly.com/marieschlierkamp/call)
- 2 Lass' uns zusammen zoomen.
- 3 Lass' uns deine nächsten Schritte besprechen.

Oder schreib' mir gerne eine Nachricht auf LinkedIn. Ich freu' mich von dir zu hören!