

Produktivitäts-Tipps für jeden Tag

**FRISCHE  
PRODUKTIVITÄTS-  
TIPPS FÜR MEHR  
ERFOLGSERLEBNISSE**

Christopher Henke

FOCUS  
on being  
PRODUCTIVE  
instead of  
BUSY

Timothy Ferriss

Vitamin P.  
info ↗  
L

Fokus ist eines meiner  
Lieblingsthemen. Denke bei  
allem was Du machst an  
den Fokus. Hinterfrage  
Dich, ob das was Du  
gerade vor hast, dem  
eigentlichen Ziel dient oder  
eine Ablenkung oder gar  
Flucht ist.

In drei Schritten zum Ziel.



IN 3 SCHRITTEN

ZUM ZIEL

### 1 FOKUS

Was ist gerade  
wirklich wichtig?  
Sammele, sortiere  
und fokussiere  
Dich auf das  
Wichtigste!

### 2 'DO IT'

Gehe es an!  
Konzentriere Dich  
auf die Chancen  
und nicht auf die  
Risiken!

### 3 ERFOLGE FEIERN

Feiere deine Erfolge. Die  
kleinen Ziele sind genauso  
wichtig wie die Großen!



Vitamin?  
info

If you spend  
TOO MUCH TIME  
THINKING  
about a thing  
you will  
NEVER  
GET IT DONE

Druce Lee

VitaminP  
L info

Eine Idee ist der kleinste Teil.  
Die Umsetzung, ist das was  
Kraft kostet und am Ende  
zählt.

„Get it done!“

Wenn Du von Deiner Idee  
überzeugt bist, fang damit  
an. Klar, kann sie auch  
scheitern. Aber wenn Du  
damit nicht startest, wirst  
Du es nie erfahren.

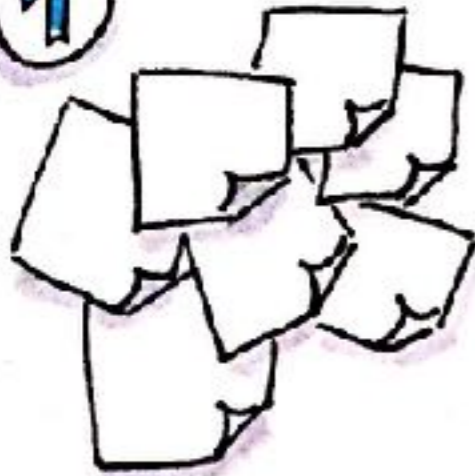


In vier einfachen Schritten Dein Task-Chaos eliminieren.



# 4 EASY STEPS TO ELIMINATE TASK CHAOS

1



2

Must have



Wise to have



3

#1



#2



#3



4 SORT

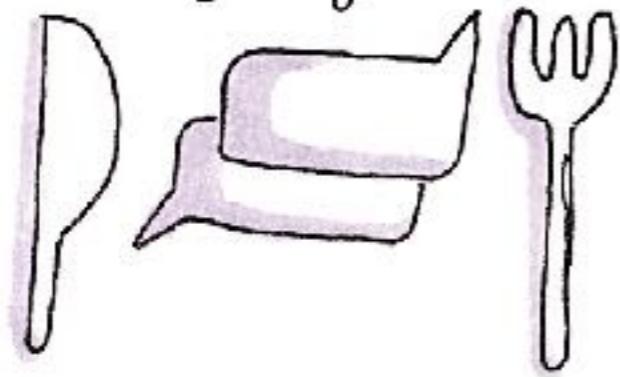
PRIORITIZE

4



# START YOUR CREATIVITY

during your lunch



BY

## DON'T TALK

about your

## BUSINESS

Vitamin P.<sup>7</sup>  
L info

Mache aktiv Pause.

Lass Deine Gedanken beim Mittagessen über etwas anderes schweifen, als dass was Du vorher getan hast. Nutze die Mittagspause um über neue Ideen zu philosophieren und nicht über den aktuellen Job.

Deine Kreativität wird es Dir danken.

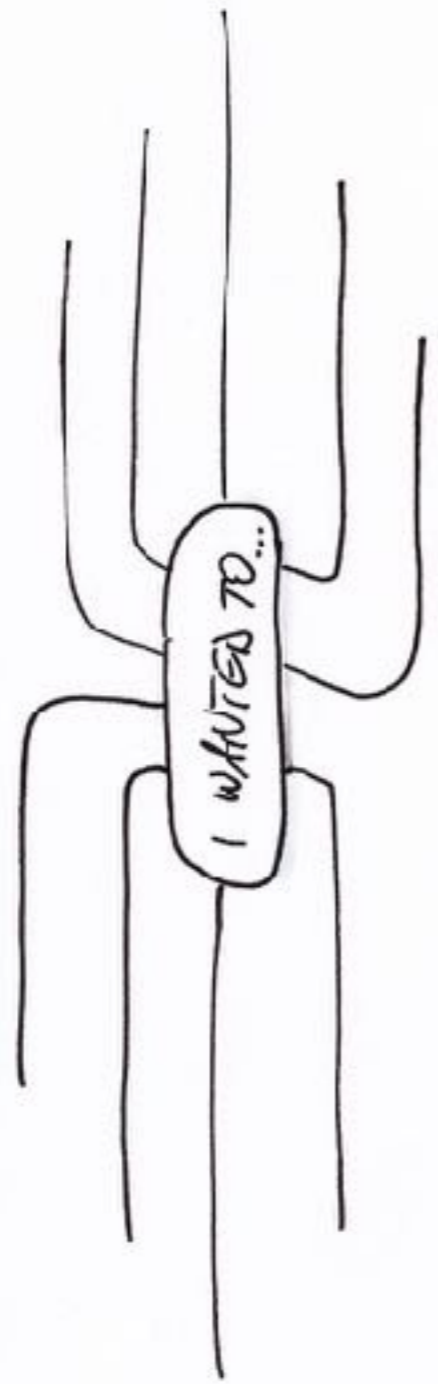


Es ist nie zu spät für neue Ziele.



# YOUR NEW YEAR RESOLUTIONS

THE YEAR IS ALMOST OVER... BUT STILL SOME THINGS TO DO. AND SOME OF THEM WILL BE UNDONE. HERE IS YOUR CHANCE TO START YOUR ENGINE. STEP #1 - TAKE 5 MINUTES AND GATHER YOUR OPEN ISSUES / WHATEVER.



NOW STEP #2 - PRIORITIZE YOUR TOP 5 THINGS AND PUT THEM IN THE LIST BELOW. TO STAY MOTIVATED ADD AN ADDITIONAL BOBOS IF YOUR TASK IS DONE 😊

- #1  \_\_\_\_\_ → ∞
- #2  \_\_\_\_\_ → ∞
- #3  \_\_\_\_\_ → ∞
- #4  \_\_\_\_\_ → ∞
- #5  \_\_\_\_\_ → ∞

STEP #3 WILL BE THE HARDEST PART - START YOUR ENGINE. GRAB ONE TASK AND - DO IT. DO IT OR DO IT NOT - THERE IS NO TRY 😊.



YOUR PRODUCTIVITY NOW!

INCREASE

your daily

PRODUCTIVITY



Have a short

**BREAK**

every **90** minutes

Vitamin P.<sup>7</sup>  
L info

Um Deine gewünschten Ergebnisse zu liefern, sind neben dem fokussierten Arbeiten die Pausen wichtig. Ich persönlich finde zu lange Arbeitsblöcke ohne Pausen sind weder effizient noch bist Du dabei glücklich.



**ICH WÜNSCHE DIR EINEN  
PRODUKTIVEN TAG.**

Mehr Infos von A wie Agilität bis Z wie Ziele  
findest Du im VitaminP Blog <http://vitaminp.info>



VitaminP | Frische Produktivitäts-Tipps für mehr Erfolgserlebnisse