



APERITIVO

Inspiration & Austausch zum Ausklang

Produktivität

ÜBERSICHT

Produktivitätstipps, -tricks & -hacks

01

BEGRIFF

Wieso es nicht die
"Produktivität" gibt

02

ZIELE

Wieso Ziele festlegen
so wichtig ist

03

FITNESS

Wieso Resilienz und
körperliche Fitness uns helfen

04

PAUSEN

Wieso wir in den Pausen
besser werden

05

TOOLS / LITERATUR

Wieso es sich lohnt sich für die
Umsetzung Unterstützung zu holen

01

BEGRIFF



“PRODUKTIVITÄT

... ist das Verhältnis von Produktionsergebnis (Output) und Einsatz von Produktionsfaktoren (Input).“

...ist das Hervorbringen von Produkten , konkreten Ergebnissen, Leistungen o. Ä.;
Ergiebigkeit, [gute] Leistungsfähigkeit,
"eine große Produktivität“

...ist schöpferische Kraft, Schaffenskraft“

... ist für mich, die mir zur Verfügung stehenden Ressourcen bestmöglich einzusetzen!“





02

ZIELE

WARUM?

Produktivität entsteht, wenn wir
unsere Ziele –
unser „WARUM“
klar vor Augen haben

- ❖ ZIEL DEFINIEREN (SMART)
- ❖ ZIEL VISUALISIEREN
- ❖ ZIEL VERFOLGEN

„Wenn du daran denkst
aufzugeben,
erinnere dich daran,
warum du
losgegangen bist!“



03

FITNESS





RESILIENZ / SCHUTZFAKTOREN

Innere Stärke,
psychische
Widerstandsfähigkeit von
Individuen oder Systemen



AKZEPTANZ

**Um eine Krise meistern zu
können muss man sie zuerst als
solche akzeptieren!**
Gegebenheiten annehmen
Tagebuch schreiben



SELBST- WIRKSAMKEIT

**Wer handelt hat mehr Kraft
und weniger Angst!**
Handeln macht stark,
anderen helfen



STRESS- KOMPETENZ

Nur nicht den Kopf verlieren!
Gedanklich flüchten, Humor,
bewusst atmen,
Meditation



OPTIMISMUS

Alles wird gut!
realistischer, kein naiver
Optimismus,
positive Bilder,
Glaube



KÖRPERLICHE FITNESS

Bloß nicht hängen lassen!
Körperliche Fitness
Disziplin
kalt duschen ;-)



SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Never walk alone!
Beziehungen pflegen,
soziales Netz



04

PAUSEN

SCHLAF

- ❖ für ausreichend Schlaf sorgen
- ❖ Nickerchen (20 – max. 30 min)
- ❖ Milch mit Honig zum Einschlafen ;-)

ESSEN & TRINKEN

- ❖ Hochwertige Lebensmittel
- ❖ Ruhe & Genuss statt to-go
- ❖ ausreichend Wasser



POWER DURCH PAUSE –
SPITZENLEISTUNG IST NUR
MÖGLICH MIT PAUSEN!

URLAUB

- ❖ Boxenstopp für Körper & Seele
- ❖ keine Arbeit im Urlaub
- ❖ Erholungseffekt mitnehmen

PAUSEN PLANEN

- ❖ bewusst Pausen planen
- ❖ “Superkompensation”
- ❖ auf Körpersignale achten

05

TOOLS /
LITERATUR



TOOLS



TOOLS

APPS

- ❖ **Things 3** (<https://culturedcode.com/things/>) oder
- ❖ **AnyDo** (<https://www.any.do/de/>)
- ❖ **focus@will** (<https://www.focusatwill.com/>)
- ❖ **Headspace** (<https://www.headspace.com/de>) oder
- ❖ **7mind** (<https://www.7mind.de/>; wird teilweise anteilig von der Krankenkasse übernommen)
- ❖ **TooGoodToGo** (<https://toogoodtogo.de/>)
- ❖ **Vinted** (<https://www.vinted.de/>)

PLANER

- ❖ **Klarheit Planer** (<https://www.halloklarheit.de/>)
- ❖ **Ein guter Plan** (<https://einguterplan.de/>)

PODCASTS

- ❖ **Podcast Vera Marie Strauch** (<https://verastrauch.com/>)

FITNESS

- ❖ **Vitalmonitor** (<https://www.vital-monitor.com/>)

ZUM WEITERLESEN

Fast alle zu finden bei booklooker.de oder genialokal.de

ZIELE

John Strelecky: Das Café am Rande der Welt, The Big Five for Life

PRODUKTIVITÄT

David Allen: Getting things done

James Clear: Atomic Habits / Die 1% Methode

Charles Dhuigg: The Power of Habits

Cal Newport: Deep Work

PAUSEN

Ingo Froböse: Power durch Pause

RESILIENZ / INSPIRIRENDE GESCHICHTEN

Arianna Huffington: The Sleep Revolution

Bodo Janssen: Eine Frage der Haltung

Marc Wallert: Stark durch Krisen

Christina Wechsel: Wer Flügel hat, braucht keine Beine

Mehrere Autoren: Aus eigener Kraft (Kompass Verlag)

KOCHBÜCHER

Shalane Flanagan und Elyse Kopecky : Run fast, eat slow & Run fast, cook fast, eat slow

LITERATUR





DISKUSSION & AUSTAUSCH

Offene Fragen?

Meldet euch gerne bei mir:
sabinekuhn@gmx.at

CREDITS

This is where you give credit to the ones who are part of this project.

- Presentation template by [Slidesgo](#)
- Icons by [Flaticon](#)
- Infographics by [Freepik](#)
- Images created by [Freepik](#) - Freepik
- Author introduction slide photo created by Freepik
- Text & Image slide photo created by Freepik.com