



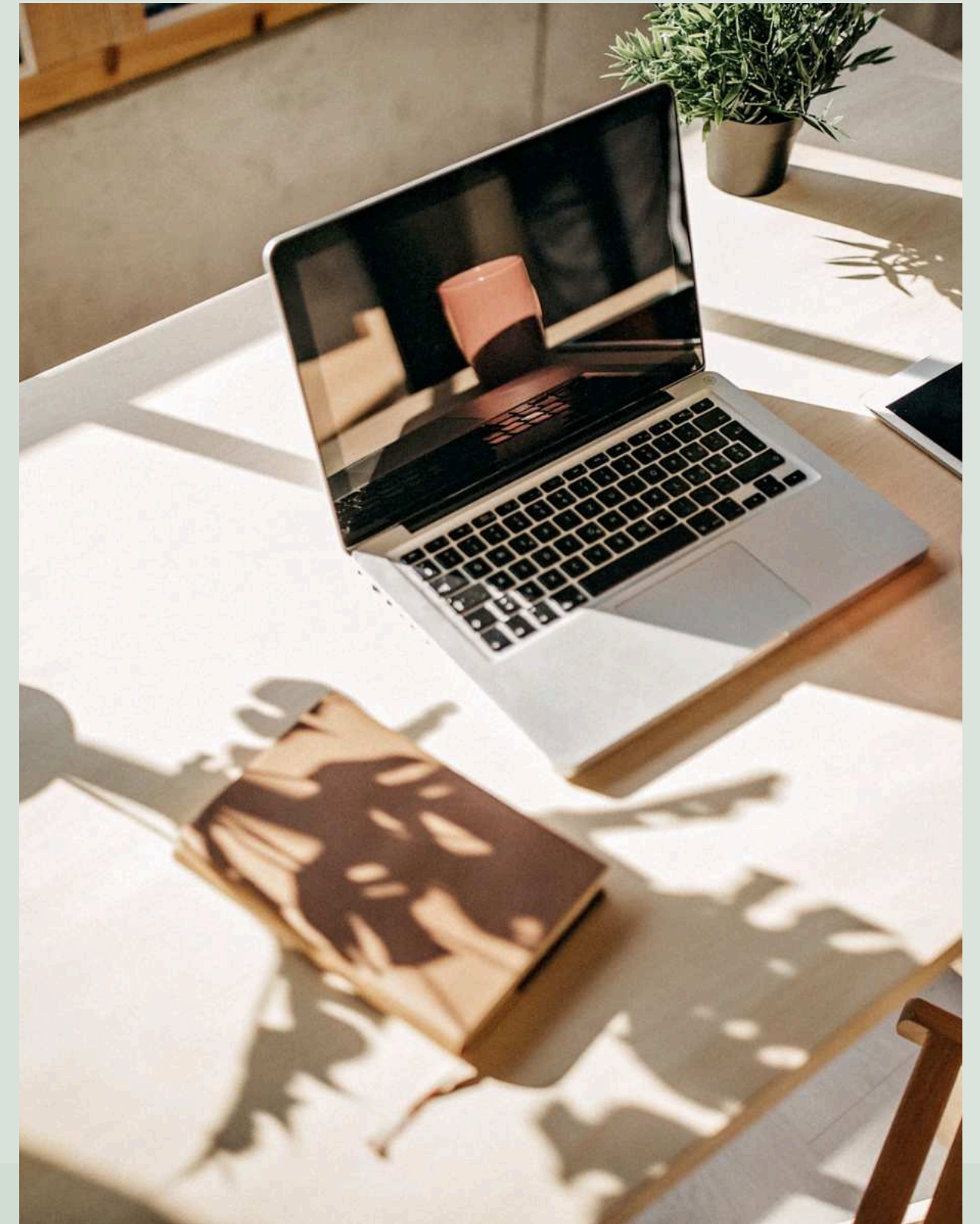
DR. ANNA MARIA BECK

WORK SMARTER, NOT HARDER

PRODUKTIV PROMOVIEREN
OHNE DRUCK

Worum geht's heute?

- Der Fehler, den viele Doktorand:innen (inkl. mir früher) machen
- 9 Ursachen von fehlender Produktivität
- Die Lösungen für fehlende Produktivität, die dich **wirklich** besser & schneller voran bringen – work smarter, not harder – und mit viel Freude an deiner Forschung!





Dr. Anna Maria Beck

- Coach für Doktorand:innen seit 2017
 - Fokus & Flow Community
 - 1:1 Coaching
 - Workshops für Unis
 - Arbeit mit >300 Doktorand:innen
- Promotion 2013 in Englischer Literaturwissenschaft
- Systemischer Coach

Fokus & Flow Community

- **Arbeitsroutine und produktives Arbeiten leichtgemacht dank...**
 - täglicher, live-begleiteten virtuellen **Fokus-Sessions & Coworking-Struktur**
 - **Rahmenprogramm & Support:**
 - Wochenstart
 - Monatsreflektion & -planung
 - Gruppencoaching
 - Masterclasses (Webinaren) – live & über 30 Aufzeichnungen
 - Austauschformate & Peer-Gruppen-Vermittlung
- **So helfen virtuelle Fokus-Sessions:**
 - Routine: Struktur dank Coworking-Wochenplan
 - Zielsetzung: Am Anfang jeder Session
 - Konzentration: Time-Boxing-Prinzip
 - Gemeinschaft: Stress-Senkung, Spaß am Arbeiten & voneinander lernen



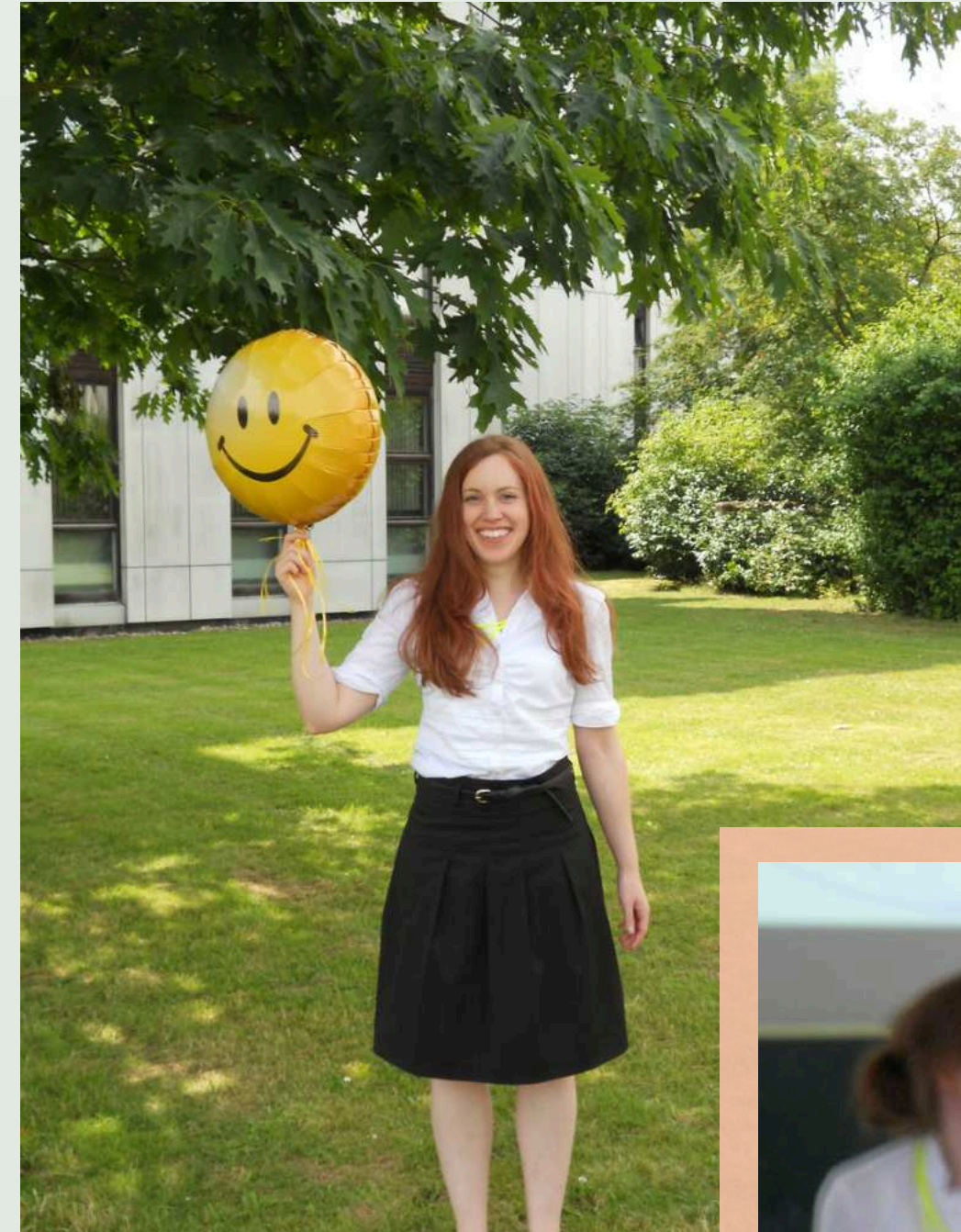
Meine Promotion

Einerseits:

- Wissenschaftliches Arbeiten GELIEBT
- Stipendium, summa cum laude
- Empfehlung: wissenschaftliche Laufbahn

Andererseits:

- Impostor Syndrom
- Perfektionismus
- Prokrastination
- Promotion fast abgebrochen



Meine Learnings & Basis meiner Arbeit

1.

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen den Herausforderungen während der Promotion, deiner Persönlichkeit (u.a. Kindheitsprägung) sowie strukturellen Erfahrungen (z. B. durch Geschlecht, soziale Herkunft, Migrationserfahrung etc.) sowie Werten/Normen des Wissenschaftssystems und Umfelds.

Das Wissen darüber, wie das persönlich bei dir zusammenwirkt, ist der erste Schlüssel zur Veränderung

Meine Learnings & Basis meiner Arbeit

2.

Die Bedeutung unseres Mindsets:

Unsere Gedanken und Annahmen über uns und die Welt kreieren unsere Realität mit.

Großes Potenzial für Selbstbestimmung und Veränderung während der Promotionszeit!

Meine Learnings & Basis meiner Arbeit

3.

Die Rolle von Emotionen beim Arbeiten:

Viele Herausforderungen während der Promotion haben emotionale Ursachen und können deswegen nicht rein oder nur schwer kognitiv gelöst werden.

Bsp. Angst vor Vorträgen/Disputation,
Prokrastination, Motivationsprobleme,
Selbstzweifel...

Meine Learnings & Basis meiner Arbeit

4.

Produktivität & (Mental) Health:

Es geht dir nicht nur besser, wenn du ohne Druck promovierst und dich um deine körperliche & psychische Gesundheit kümmerst –

– auch deine Arbeitsergebnisse werden besser!

Es braucht ein Umdenken: Wissenschaft ist nicht gut & nachhaltig, wenn Ergebnisse auf Kosten der Gesundheit von Wissenschaftler:innen produziert werden.

DR. ANNA MARIA BECK

VIELLEICHT KENNST DU DAS...

DR. ANNA MARIA BECK

MEHR DRUCK





- Länger am Schreibtisch sitzen
- Keine/Wenig Pausen
- Verabredungen absagen
- Sport & andere Freizeitaktivitäten streichen
- Weniger Zeit für gesunde Ernährung
- "Innere Domina" wird aktiv

mehr Druck

noch weniger Produktivität

Fehlende Produktivität

weniger Energie
"negative" Emotionen

mehr Druck



A woman with long brown hair, wearing a white button-down shirt over a white skirt, stands against a plain white wall. She is pointing her right index finger towards the left and has a shocked or surprised expression on her face, with her mouth wide open. She is barefoot and standing on a light-colored wooden floor. A semi-transparent green rectangular box is overlaid across the middle of the image, containing the text.

MEHR DRUCK BRINGT NICHT MEHR PRODUKTIVITÄT...



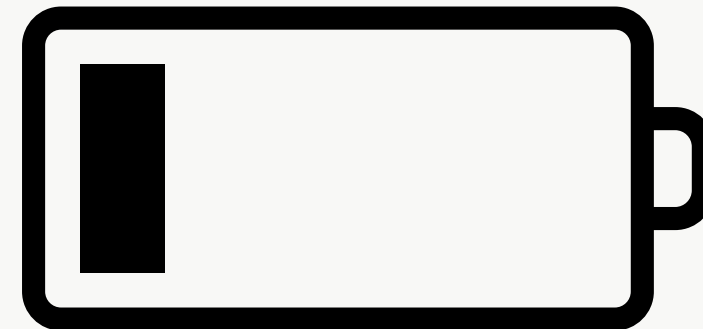
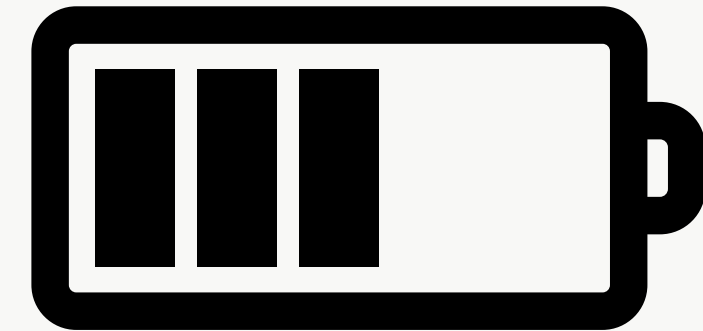
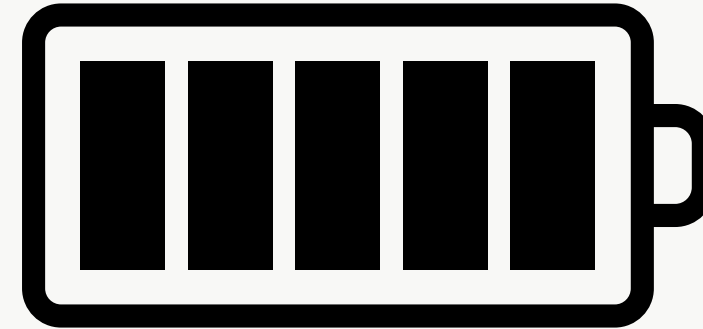
A woman with long brown hair is captured mid-jump over a grey concrete wall. She is wearing a white t-shirt with 'Bloody Mary' written in yellow, a yellow and white patterned skirt, and white sneakers with black and white striped laces. Her hair is flying in the air, and she has a joyful expression. The background is a solid teal color. A semi-transparent orange rectangle is overlaid on the image, containing the text.

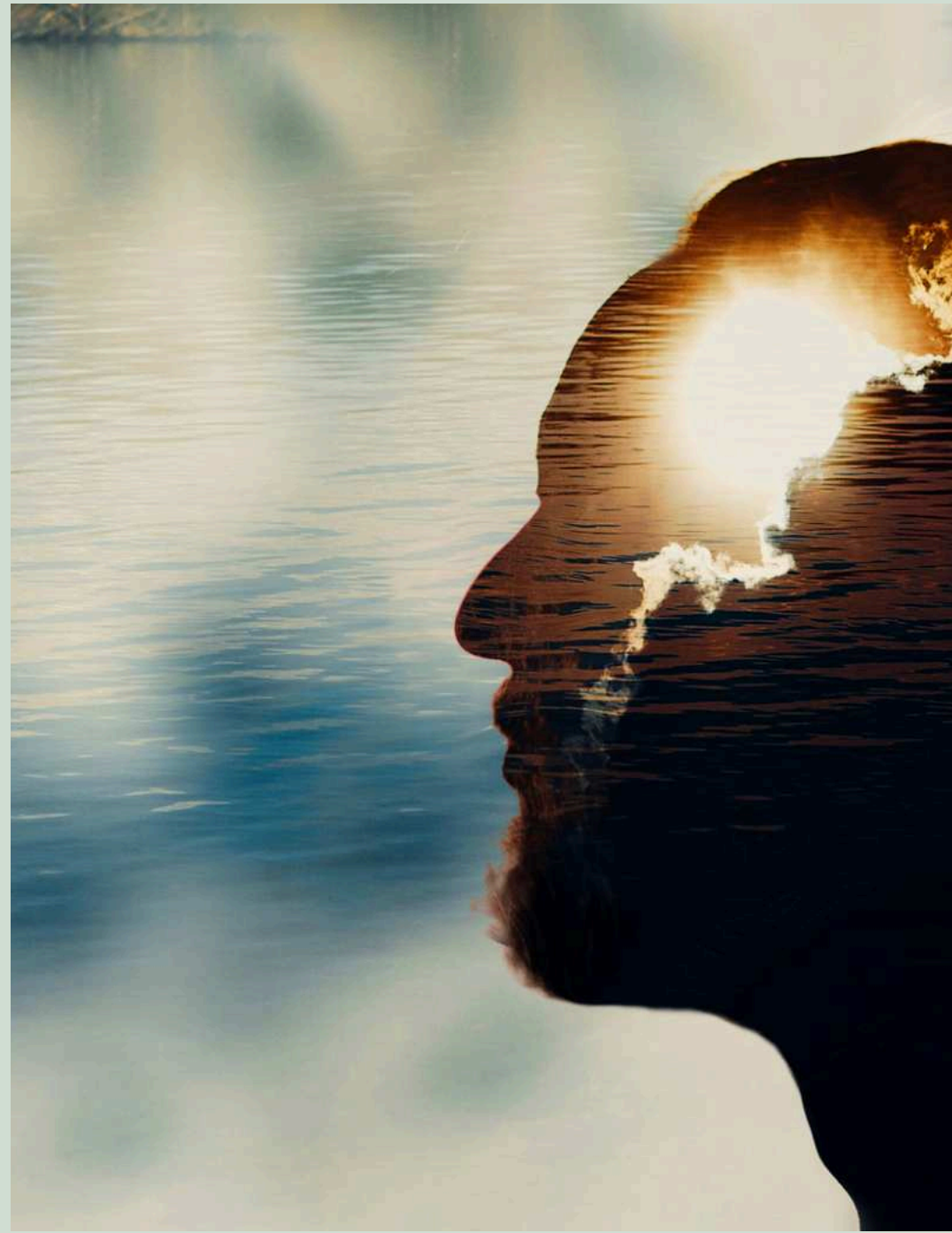
...WEIL FEHLENDER DRUCK NIE DAS PROBLEM WAR.

A row of six light bulbs hanging from thin wires against a black background. The first bulb on the left is illuminated, casting a warm glow. The other five bulbs are unlit. A semi-transparent grey rectangular box is centered over the middle three bulbs, containing the text 'WAS IST DANN DAS PROBLEM?'.

WAS IST DANN DAS PROBLEM?

1. FEHLENDE ENERGIE



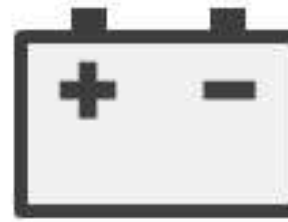


Mentale Energie

- Die Quelle von Willenskraft (Volition), die wir zur Umsetzung von Vorhaben brauchen, die keine Gewohnheiten sind
- Motivation muss mit Volition verbunden werden, um Handlungen anzufangen und bis zum Abschluss aufrechtzuerhalten
- Erschöpfbare und wiederaufladbare Ressource

Energie spendende und verbrauchende Verhaltensweisen*

Beispiele für Quellen mentaler Energie
(Batterie **aufladen**)



Beispiele für Verbraucher mentaler Energie
(Batterie **entladen**)

- Aufmerksamkeit auf klare Ziele lenken
- Seine Werte leben
- Sich aufs Wesentliche konzentrieren
- Sich in gute Stimmung versetzen
- Emotionale Probleme rasch überwinden
- Ängste, Neid, Wut und Frust abbauen
- „Wertvolles“ Mitglied eines Teams sein
- Für Mitmenschen Wichtiges tun
- Stärken und Talente einsetzen
- Auf Unvorhergesehenes vorbereitet sein
- Langfristige Perspektiven aufbauen
- Fähigkeit zur Problemlösung trainieren
- Sinn der eigenen Arbeit kennen
- Beitrag zur Gemeinschaft leisten
- Häufig Feedback einholen

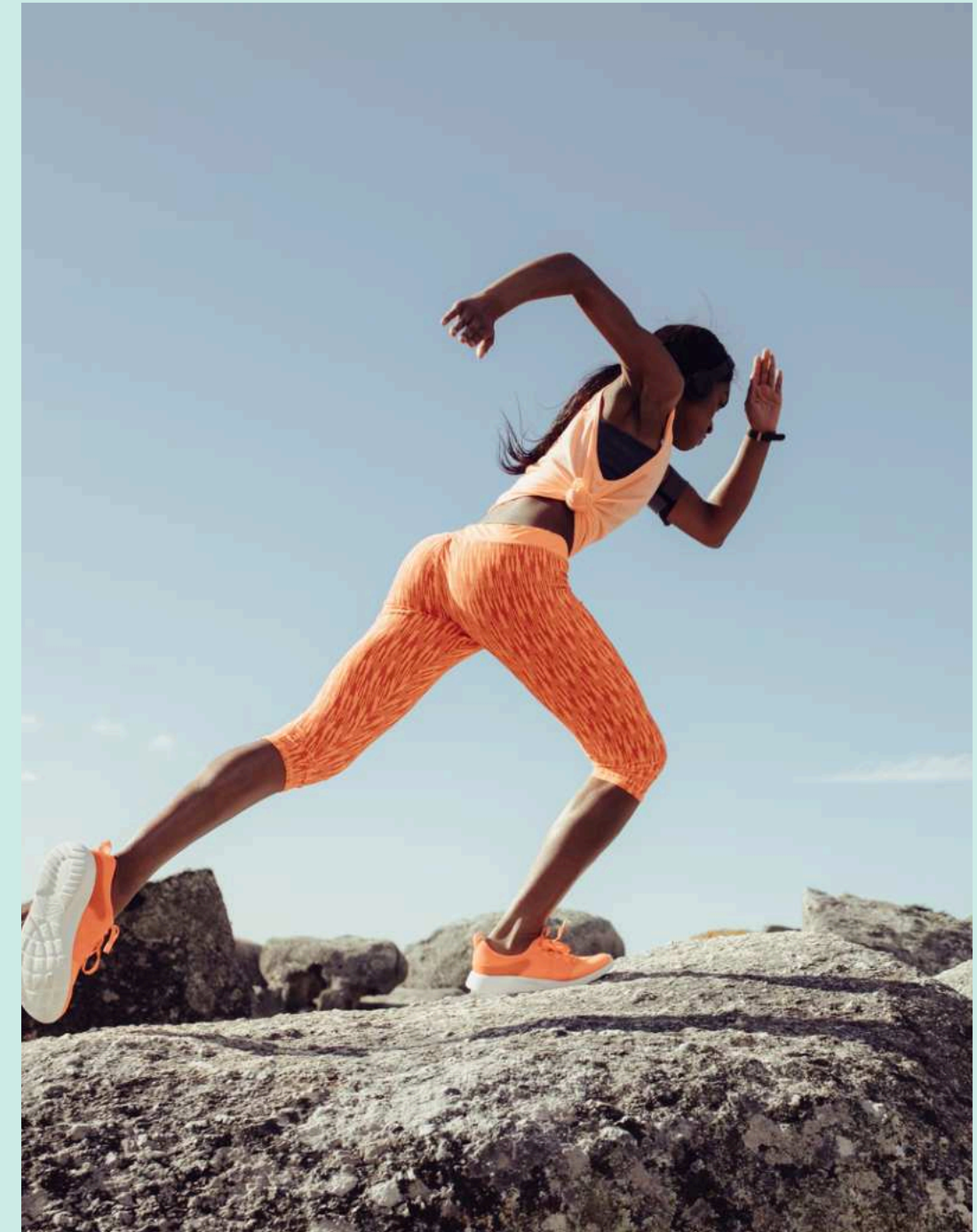
- Sich verzetteln, viele Dinge anfangen
- Es allen recht machen wollen
- Nicht wissen, was man will
- Über Belastungen zu lange grübeln
- Überempfindlich und eitel sein
- Sich als „Opfer“ fühlen, Andere anklagen
- Sich ständig mit Anderen vergleichen
- Falsche Vorbilder haben (TV, Medien)
- Auf Lob und Anerkennung warten
- Vorwiegend kurzfristig (reaktiv) denken
- In der Vergangenheit leben
- Meist über Oberflächliches Reden
- Keine Eigeninitiative entwickeln
- Freundschaften vernachlässigen
- Sich für Andere nicht interessieren

*Items zu Umsetzungskompetenzen aus der Befragung von 5.631 Personen. Siehe: www.willenskraft.net

Quelle: Institut für Management-Innovation, Prof. Dr. Waldemar Pelz

Körperliche Energie

- Körperliches Energielevel wird z. B. beeinflusst durch
 - Schlafdauer und -qualität
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Stresslevel



Lösung - kurzfristig:

- Identifiziere, was dir JETZT fehlt – und gib dir das sofort, wenn möglich (z. B. Schlaf, Essen, Pause, Bewegung, sozialer Kontakt...)
- **Passe deine aktuellen Aufgaben an dein Energielevel an**
- Was kannst du heute direkt nach der Arbeit tun, um aufzutanken – priorisiere das!

Lösung - langfristig

- Identifiziere deine Energiefresser – minimieren
- Identifiziere Energiegeber – ausbauen, einplanen, priorisieren
- Bewusstes und aktives Energiemanagement (mental und körperlich)
 - Schlaf
 - Bewegung
 - Ernährung
 - soziale Kontakte
 - Erholung (Pausen, Auszeiten, Urlaub)
 - "Soulfood", Spaß & Leichtigkeit
 - Mindset und innere Antreiber
- Frauen: Habe deinen Zyklus im Blick

Energie: "Bio-Hacks"

- Biorhythmus beachten – vor ca. 11 Uhr:
 - Sonnenlicht
 - Bewegung
 - Cold-Exposure
- NDSR (Non-Sleep-Deep-Rest): 10–30 Min., 3–7x/Woche
 - z. B. Yoga Nidra, geführte Tiefenentspannung
- 180–200 Min. moderates Cardio/Woche

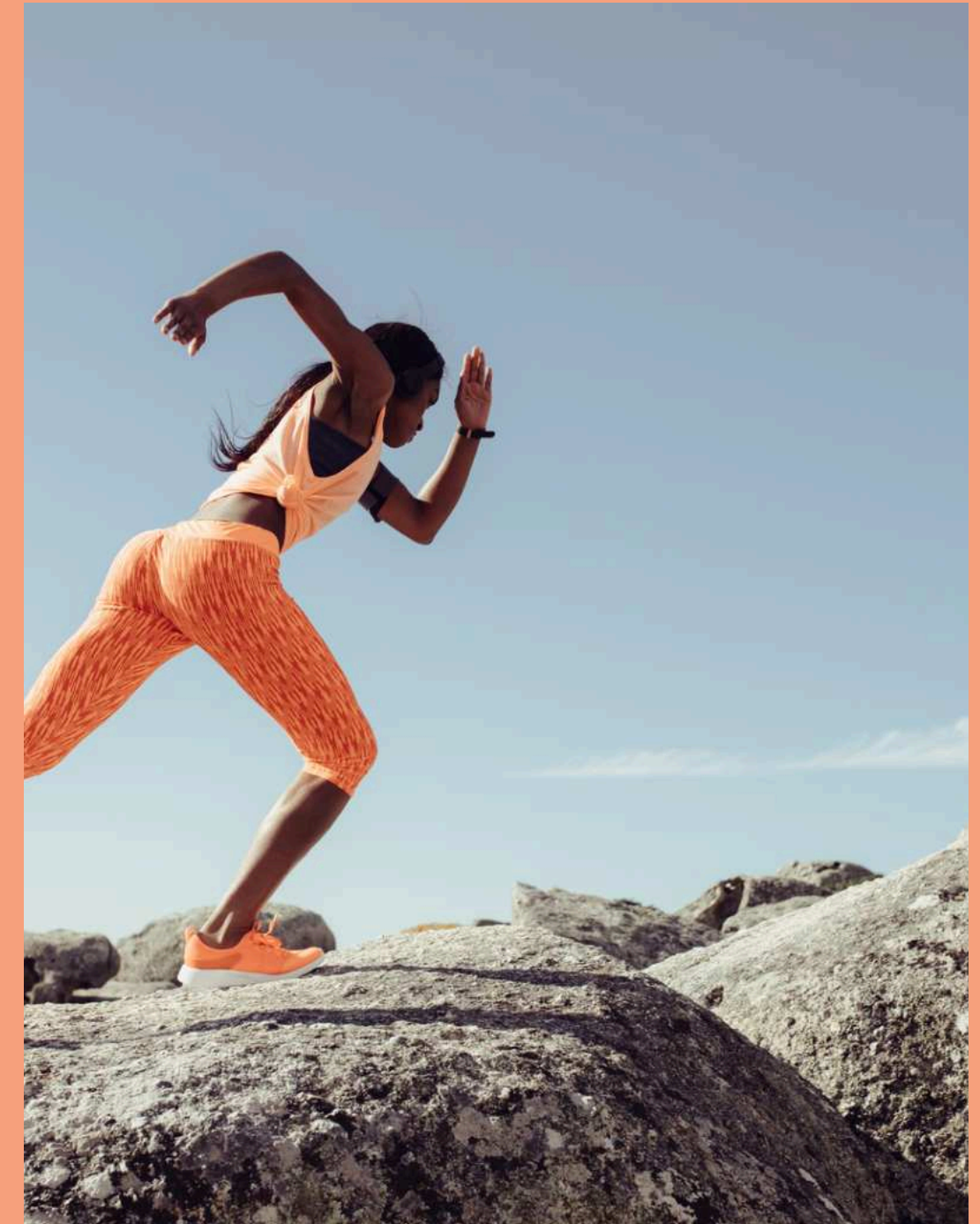
Unterstützt alles auch gesunden Schlaf!

2. NÄCHSTER SCHRITT NICHT KLAR



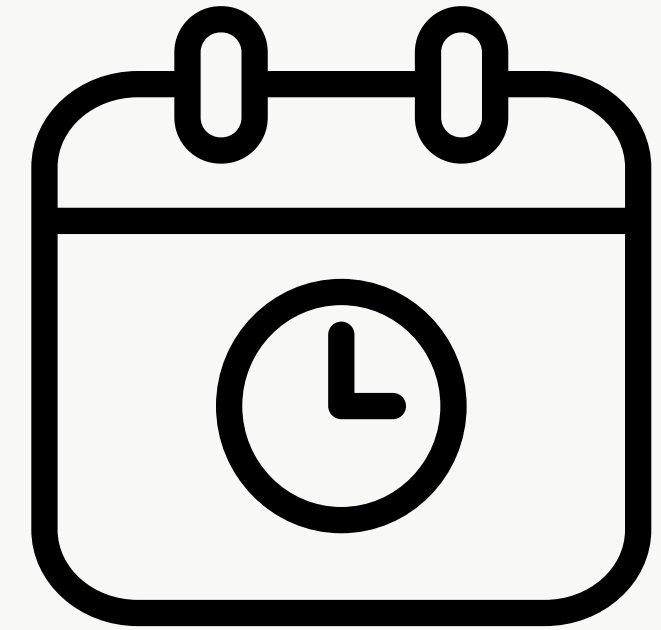
Nächster Schritt nicht klar

- **Typisch: Der "Berg":**
 - viele, unsortierte und nicht priorisierte Aufgaben
 - nicht klar, welche Aufgaben genau der nächste Schritt umfasst
 - verschiedene mögliche Schritte – fehlende Entscheidung, welcher der nächste ist
 - Vermeidung unangenehmer Emotionen...



- Schaue auf deine Gesamtplanung und definiere den nächsten logischen Schritt
- Wenn es mehrere Möglichkeiten gibt: Schreibe alle auf und entscheide dich bewusst, mit was du weitermachst
- Breche den nächsten Schritt in kleine Aufgaben herunter (auch wenn dir das blöd vorkommt)
 - Beispiel: "2. Kapitel schreiben" als nächster Schritt oft zu groß
- Wenn das oft Thema ist:
 - Evt. Kompetenzaufbau in Projektmanagement und/oder wissenschaftlichem Arbeiten/Schreiben
 - Mehr Rücksprache mit Betreuer:innen

3
KEINE FESTEN ARBEITSZEITEN &
KEINE STRUKTUR IM ARBEITEN



Keine festen Arbeitszeiten & keine Struktur im Arbeiten

- Typisch: Den ganzen Tag (und Abend...) Zeit und trotzdem nichts schaffen
- Arbeitsbeginn prokrastinieren
- Feierabend nach hinten schieben
- Einfach irgendwie drauf los arbeiten
- Keine/Zu wenig Pausen
- Ablenkung durch Handy, Emails & Co.



Feste Arbeitszeiten und strukturierte Arbeits-Sessions helfen nachweislich mit Fokus und Produktivität

- Nimm dir feste Zeitslots vor, an die du dich hältst
 - Pünktlich anfangen & aufhören (egal, wie es gelaufen ist)
- Vor Beginn: Setze dir bewusst realistische Ziele für deine Arbeits-Session und schreibe diese auf
- Am Ende: Evaluiere, wie du vorangekommen bist, und notiere dir, wo du beim nächsten Mal weitermachst
- Timeboxing: Unterteile deine Arbeits-Session zeitlich
- Mache sinnvolle Pausen (Pomodoro)

Timeboxing mit der Pomodoro-Technik

1 "Pomodoro"
= 25 Min. Arbeit + 5 Minuten Pause

4 Pomodoros

15-20 Min. Pause

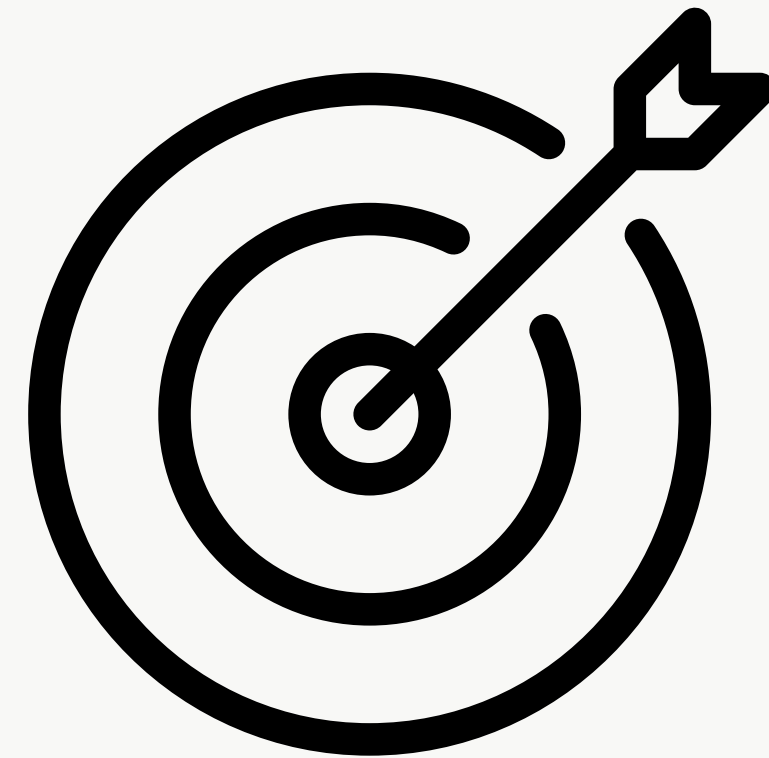
4 Pomodoros

90 Min. Pause

noch 1x alles von vorne

- **Ziel(e)** für die Arbeitssession und zugehörige **Aufgaben** notieren
- Optional: Aufgaben auf geplante Pomodoros **aufteilen**
- **Blatt Papier** bereithalten, auf dem während des Arbeitens handschriftlich **ablenkende Gedanken** notiert werden
- In längeren Pausen entscheiden, wo evt. neu auftauchende Todos **eingepplant** werden

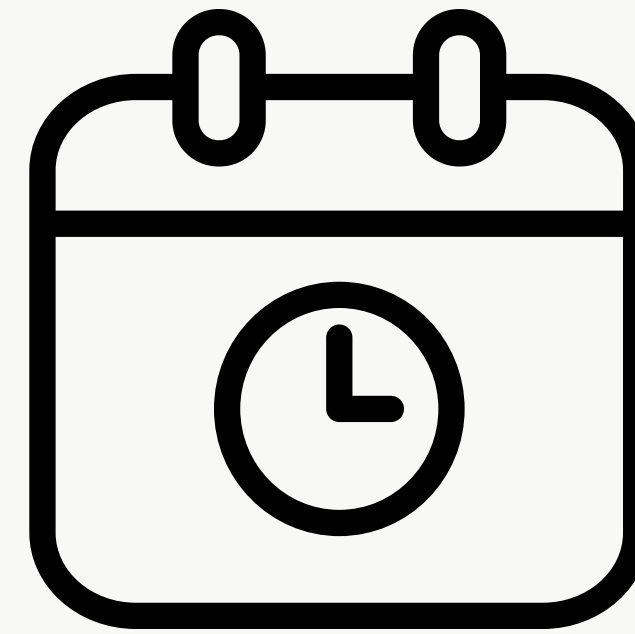
4 FEHLENDER FOKUS



Sorge für optimale Fokus-Bedingungen:

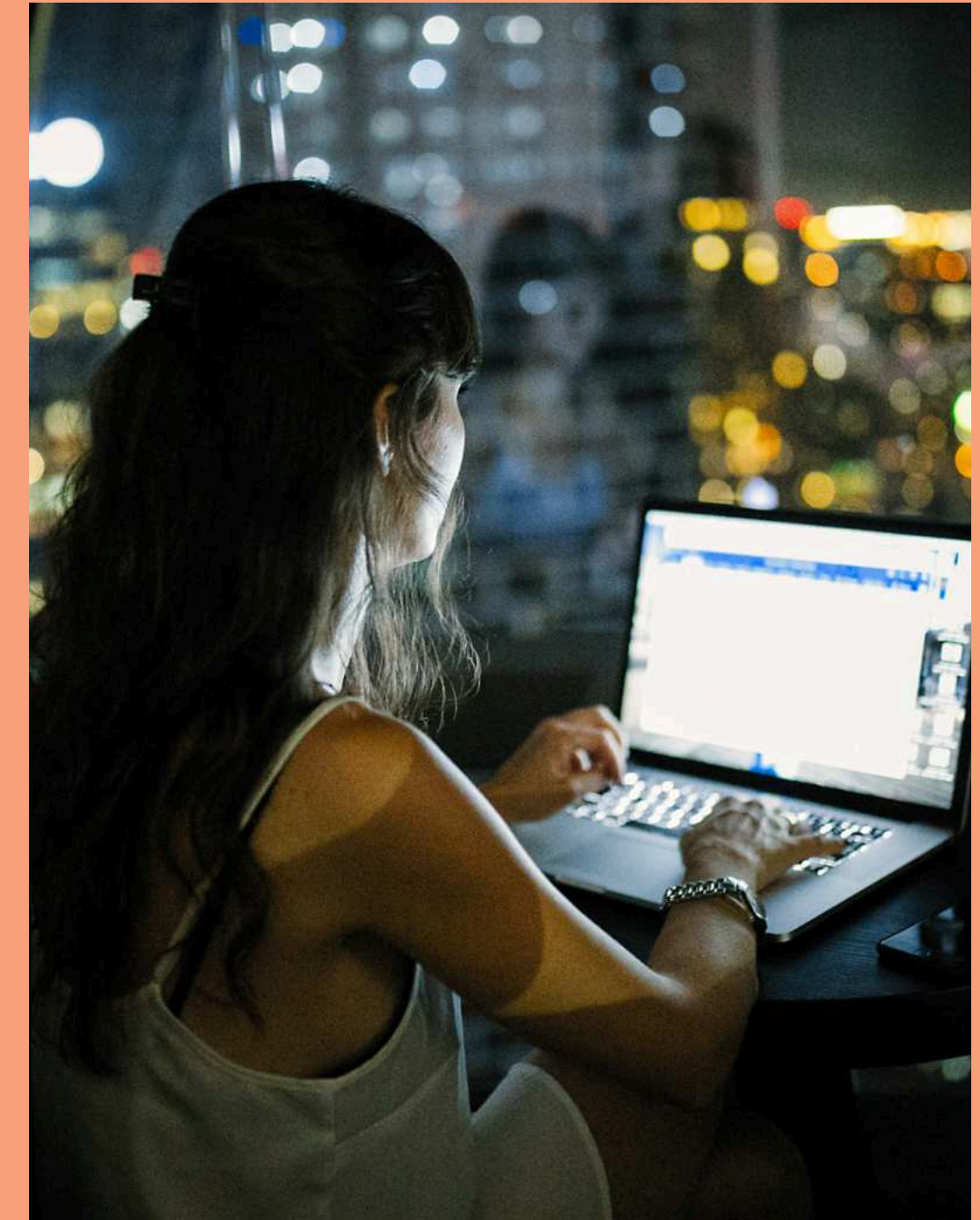
- Klares Ziel, klare Aufgaben
- Ausreichend Pausen und Erholung in Pausen
- Ernährung, Trinken, Bewegung zwischendurch...
- Ablenkungen ausschalten (Handy in anderen Raum, Emailprogramm aus)
- White Noise oder Binaural Beats (ca. 12hz – 40hz) können Konzentration fördern
- Für optimales Anspannungslevel sorgen:
 - Aktivierung
 - Entspannung
- Coworking kann Fokus fördern (Gemeinschaft entspannt UND beim Arbeiten beobachtet werden können sorgt für produktive Anspannung)

5. ZU LANGES ARBEITEN

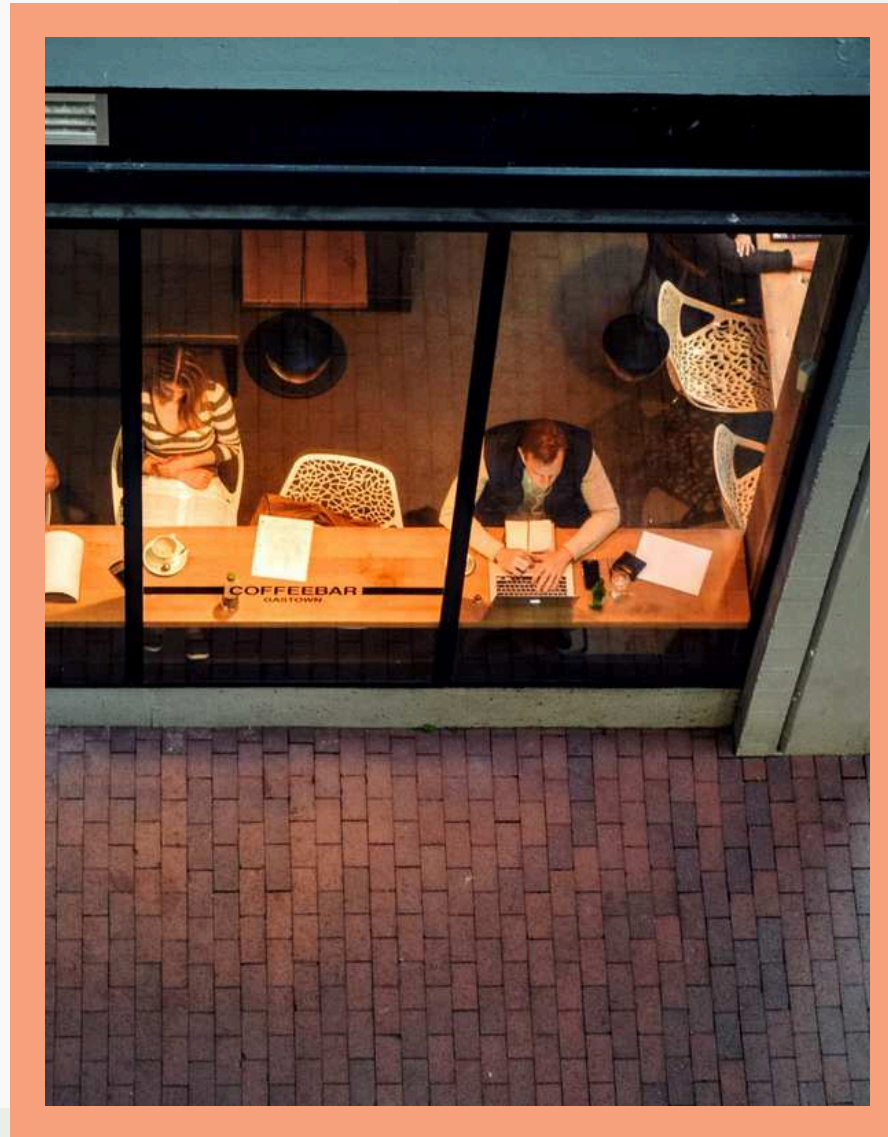


Zu langes Arbeiten

- Vorstellung: "Ich muss 8h+ produktiv sein"
- Schlechte Vorbilder im wissenschaftlichen Umfeld: 12h+ Tage



Zu langes Arbeiten



- Konzentrationsfähigkeit auf dem Niveau, das für wissenschaftliches Schreiben notwendig ist, hat Grenzen
- Erfolgreiche Schriftsteller :innen arbeiten nur 3-4h an ihren Texten
- Konsens: 4-6h konzentriertes Arbeiten/Tag ist Maximum
- Reminder: Dein Gehirn (ver)arbeitet auch, wenn du nicht bewusst an deiner Promotion sitzt – die besten Ideen kommen daher tatsächlich oft beim Joggen oder unter der Dusche: **Dafür braucht es Zeit, in der dein Gehirn wirklich Leerlauf hat**

Lösung

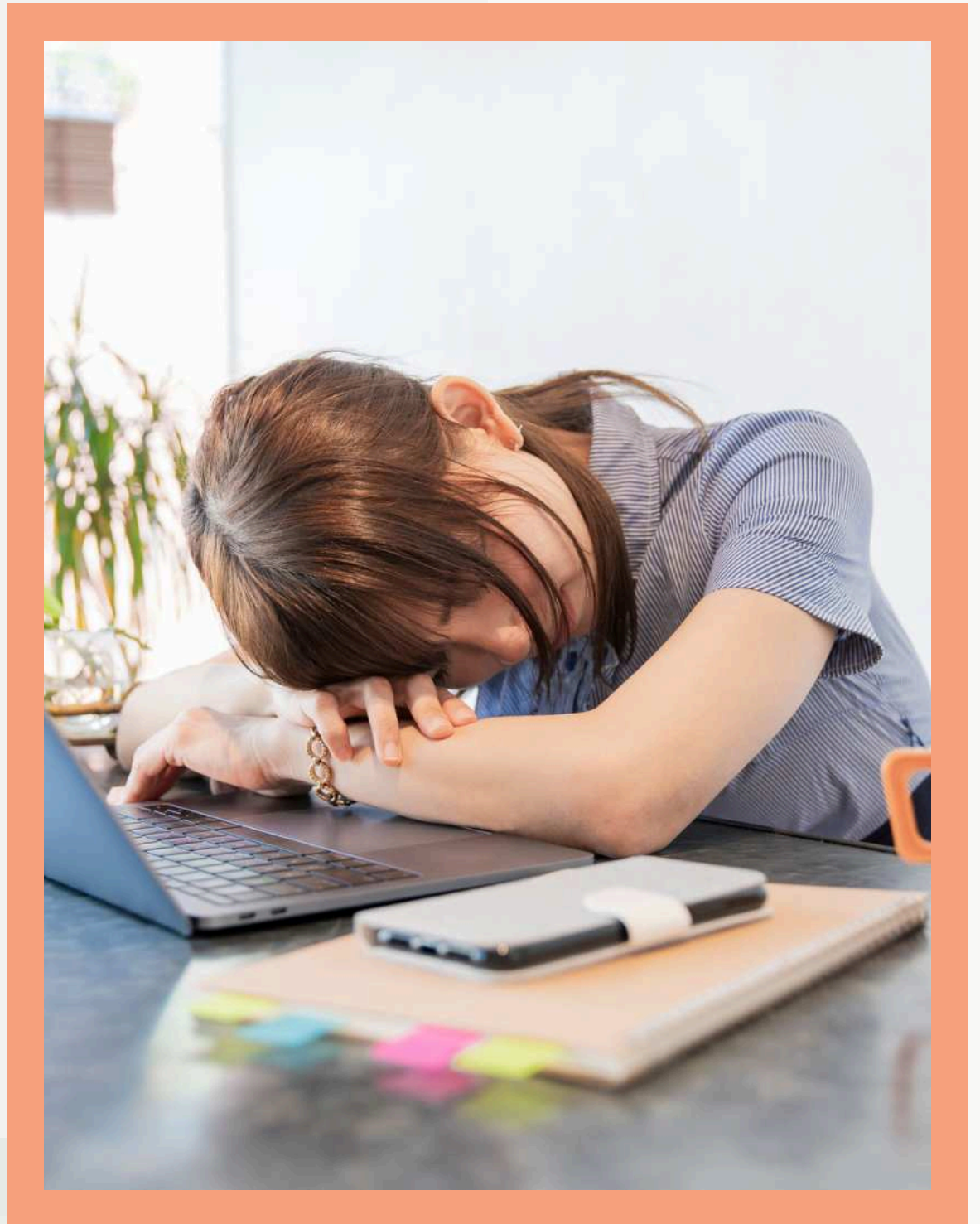
- Kürzere Arbeitszeiten
- Bewusste Auszeiten fürs Gehirn einplanen (als Arbeitszeit definieren?!)
- Lieber Qualität der Arbeitszeit steigern als Quantität
 - Fokus (keine Ablenkung, Zielsetzung)
 - sinnvolle Pausen (siehe Pomodoro)
 - Energiemanagement für Konzentration
- Plane Arbeit AM Prozess (z. B. Reflektion, Planung, Mindset, Weiterbildung mit Masterclasses, Gruppencoaching...) als Arbeitszeit ein

6 KEINE MOTIVATION



Keine Motivation

- Keine Lust zu arbeiten – "positive" Emotionen in Bezug auf die Arbeit fehlen, evt. überwiegen sogar "negative"
- Du hast nicht mehr präsent, warum und wofür du die Promotion machst
- Die ursprünglichen Gründe sind nicht mehr relevant
- Du hast deine Motivation bislang gar nicht genau reflektiert
- "Negative" Emotionen blockieren gerade die Aktivierung deiner Motivation als Antriebskraft



Motivation

lat. movere – bewegen, antreiben

"Ein von Motiven gesteuerter Prozess des Angetriebenseins"

Motiv: Emotion + Zielorientierung

--> überdauernde Handlungsbereitschaft

Motivation: Prozess der Aktivierung eines Motivs

Lösung

- Reflektiere deine Motivation: Warum und wofür promovierst du?
 - Persönliche Ebene
 - Fachliche Ebene
 - Gesellschaftliche Ebene
- Führe dir deine Motivation vor Augen:
- Hänge dir die wichtigsten Gründe gut sichtbar auf
- Erinnere dich bei niedriger Motivation wieder bewusst an deine Motive (Aktualisierung)
- Suche dir Bilder passend zu deiner Motivation (Unterbewusstsein)

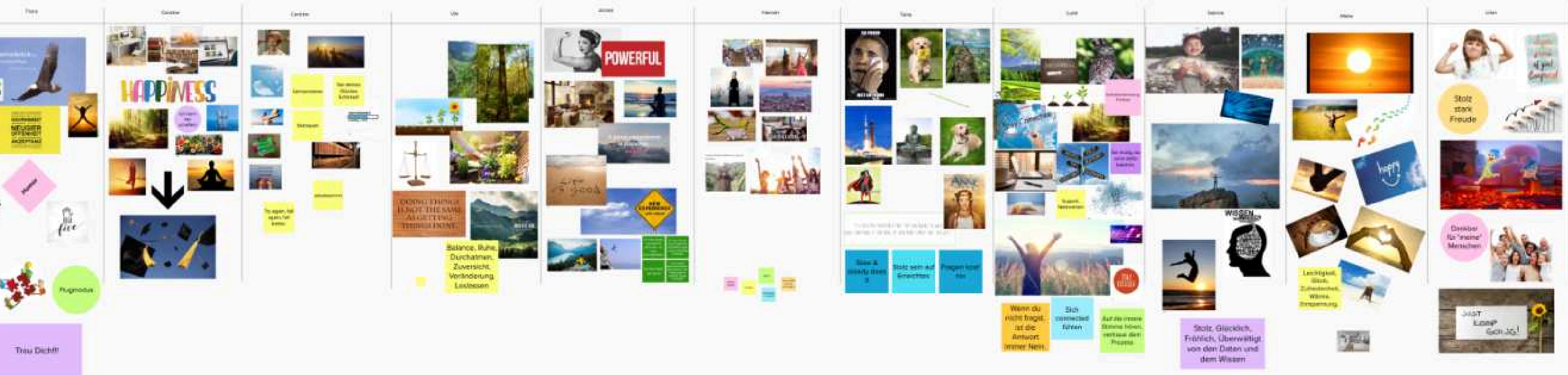
1. AKTIVIERUNG DEINER MOTIVE

Lösung

Sorge aktiv für positiv aktivierende Emotionen

- **Musik:** Motivationssongs, Playlist für die Arbeit
- **Bewegung:** z. B. 5 Min. tanzen vor Arbeitsbeginn oder in der Pause
- **Bilder:** Erstelle ein Visionboard dafür, wie du dich beim Arbeiten fühlen willst und hänge es am Arbeitsplatz auf
- **Power-Posing**
- **Mindset:** Suche dir jeden Tag ein motivierendes Motto, das dich stärkt

2. AKTIVIERUNG POSITIVER EMOTIONEN



Motivation - zentrale Faktoren



- **Erwartung:** Wie sicher bin ich, dass ich die Aufgabe erfüllen kann?
- Wie **wichtig** ist mir diese Aufgabe? Wie **sinnvoll** oder **interessant** finde ich sie?
- Welche **Kosten** stecken in dieser Aufgabe (Zeit, Aufwand...)
- Wie hoch ist mein Grad von **Autonomie**?
- Wie **kompetent** fühle ich mich?
- Fühle ich mich ausreichend **zugehörig/sozial eingebunden**?

*Selbstbestimmungs-Theorie & Erwartungs-Wert-Kosten Theorie

Falls du nicht zufrieden bist mit den Antworten, formuliere Sätze, die mit "**Wie kann ich...**" beginnen :

- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich mich mit XY kompetenter fühle?
- Wie kann ich mich sozial zugehöriger fühlen?
- Wie kann ich mich wieder mit meinem ursprünglichen "Warum" verbinden??

Lösung

Etabliere Routinen – so brauchst du keine Motivation, um mit der Arbeit zu starten

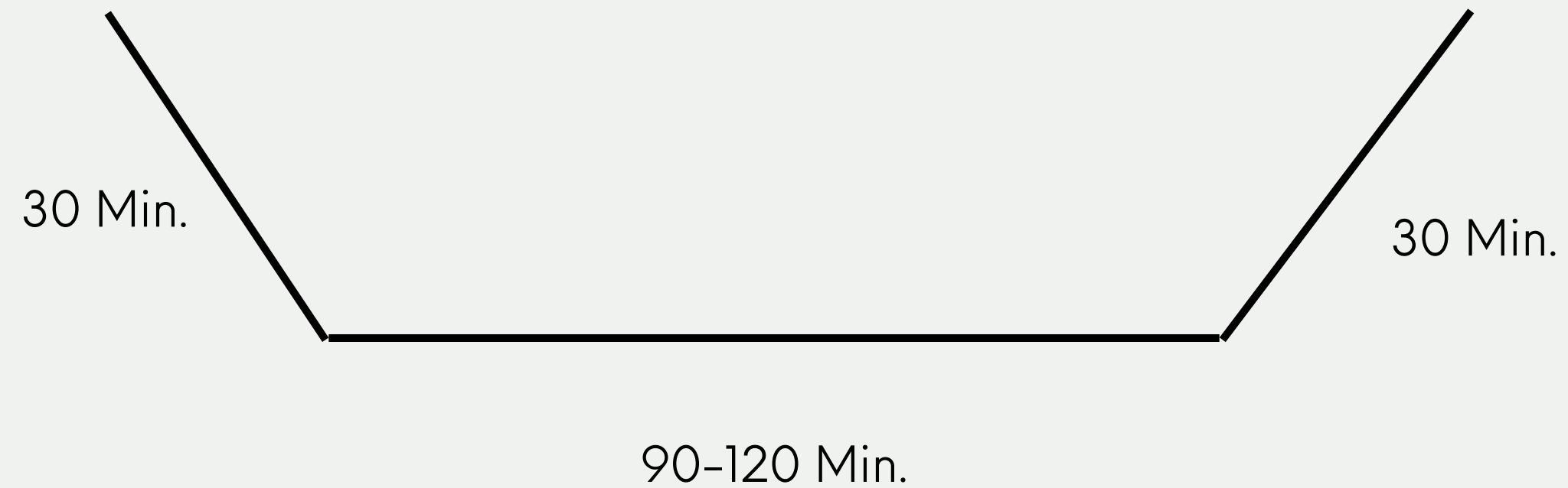
Mach dir bewusst, dass die Motivation oft im Tun kommt.

Motivation im Sinne von LUST aufs Arbeiten ist keine notwendige Voraussetzung für die Arbeit an der Promotion – das Problem entsteht oft erst, wenn man das glaubt.

Es ist normal, dass der Einstieg ins Arbeiten jeden Tag aufs Neue etwas Überwindung kosten kann: Du brauchst ca. 30 Minuten, bis du im Arbeiten drin bist.

3. ARBEITE OHNE MOTIVATION (= "LUST")

Tiefe der Konzentration

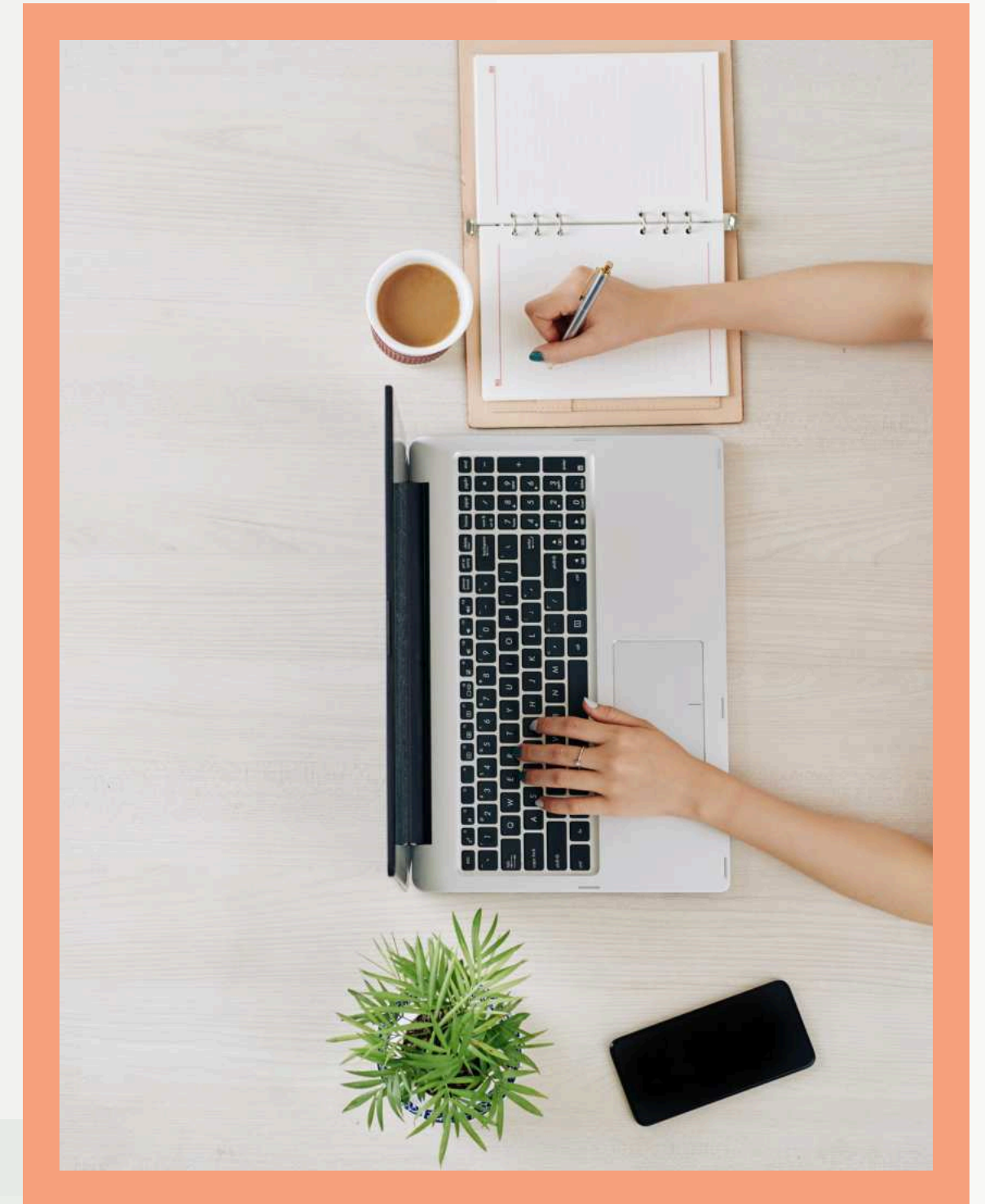


7 BLOCKIERENDE GEDANKEN



Blockierende Gedanken

- "Ich bin nicht gut genug"
- "Das ist nicht gut genug"
- "Ich kann das nicht"
- "Was denkt XYZ wohl darüber, wenn er:sie das liest"
- "Ich gehöre hier eigentlich gar nicht hin"
- Ich muss das perfekt machen
- Niemand darf einen Kritikpunkt finden
- ...





Unsere Gedanken enthalten Bewertungen

"ICH BIN NICHT GUT GENUG
FÜR DIE PROMOTION"

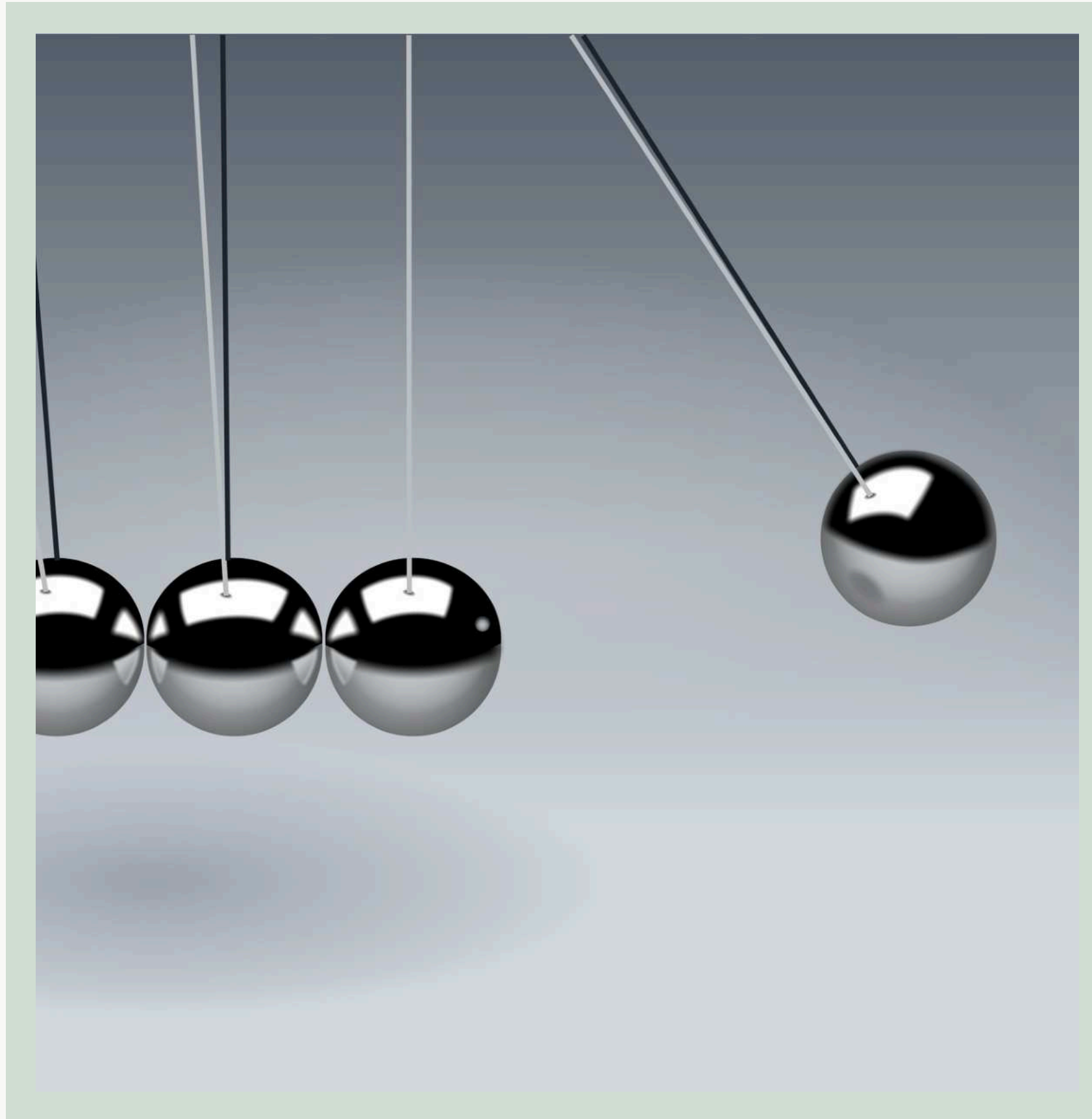
"DER VORTRAG IST MIR
RICHTIG GUT GELUNGEN"



Unsere Gedanken erzeugen Gefühle

"WAS, WENN MEIN BETREUER DAS NICHT GUT FINDET?"

"MEINE ERGEBNISSE BRINGEN DIE FORSCHUNG AUF DEM GEBIET VORAN"



Unsere Gedanken und Gefühle steuern unser Handeln

**Z. B.: AUFSCHIEBEN
- ODER MACHEN!**

Lösung

DR. ANNA MARIA BECK

Schreibe auf, was dir gerade durch den Kopf geht.

Welche(n) blockierend(e) Gedanken kannst du identifizieren?

Mach dir bewusst: Dieser Gedanke wird nur von einem Teil von dir gedacht

Aktiviere bewusst den Teil von dir, der Lust auf die Promotion hat und eigentlich auch weiß, dass du das kannst (sonst wärest du nicht so weit gekommen)

**Welcher Gedanke ist jetzt hilfreicher?
Entscheide dich bewusst dafür!**

Sinnvoll hier: **LANGFRISTIGE Mindsetarbeit**, unterstützt mit Emotional Freedom Technique (EFT)

"Das Kapitel muss perfekt sein,
bevor ich es abschicke"

"Zeitplanung macht keinen Sinn, es
verschiebt sich eh immer
irgendwas"

"Ich habe keine Zeit, mir frei zu
nehmen/Sport zu
machen/Freund:innen zu treffen"

"Ich darf mir keine Blöße
gegenüber meiner Betreuerin/den
anderen Doktorand:innen im
Kolloquium geben"

"Ich gebe das Beste, das ich heute
geben kann – das ist genug" –
"Perfekt gibt es beim
wissenschaftlichen Arbeiten nicht"

"Meinen Zeitplan regelmäßig zu
überprüfen und zu verändern, ist
normal"

"Pausen und freie Tage sind die
Grundlage für meine Produktivität,
weil ich Regeneration brauche"

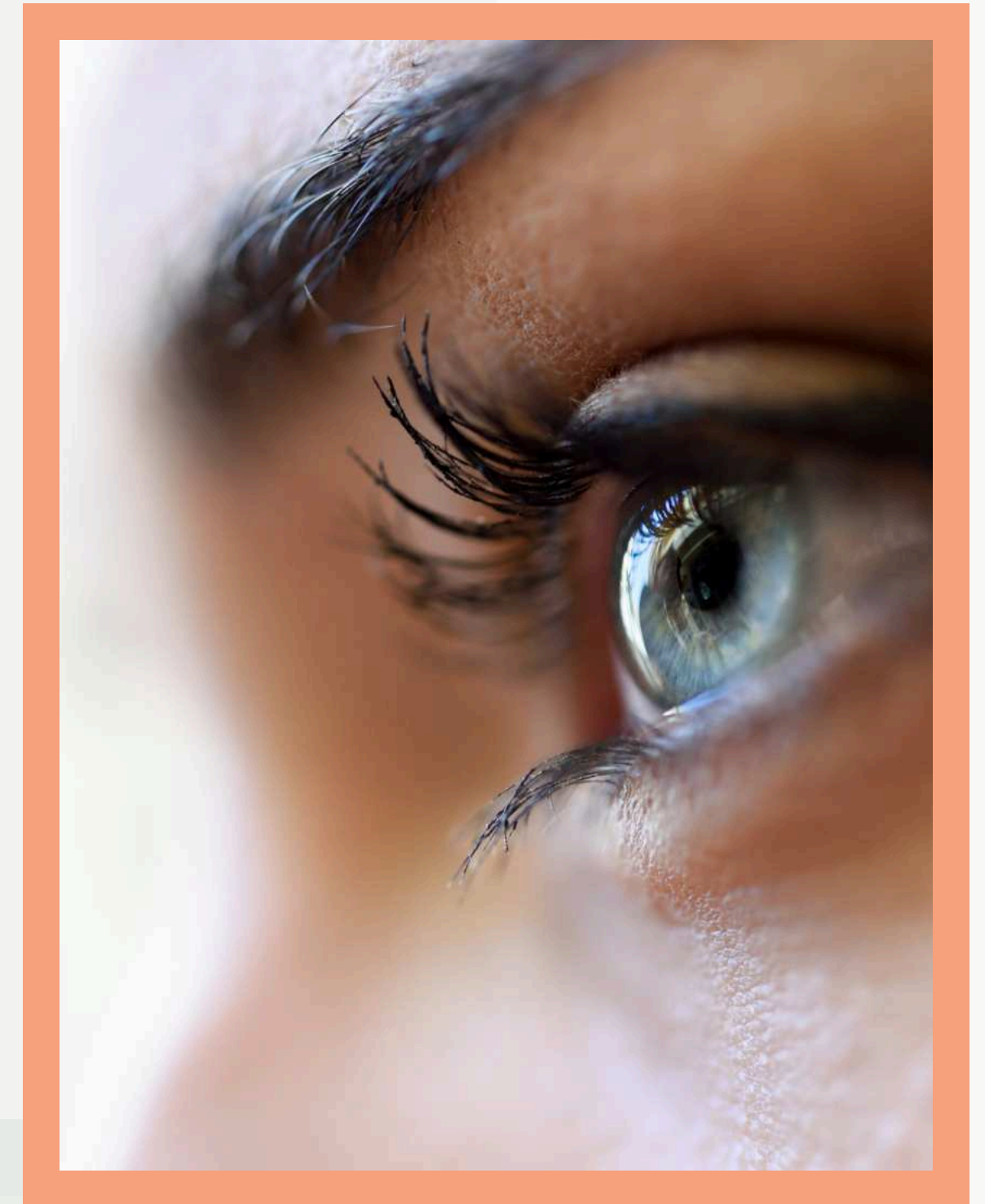
"Als Doktorand:in gehört es dazu,
zu lernen und zu fragen – ich bin
Wissenschaftler:in in Ausbildung"

8. BELASTENDE EMOTIONEN



Belastende Emotionen

- Werden durch (z. T. unbewusste) Gedanken ausgelöst
- Sind da, weil belastende Ereignisse nicht verarbeitet wurden
- Angst, Scham, Schuldgefühl, Ohnmacht, Traurigkeit, Trauer, Wut (auf sich selbst oder andere)...
- Unterdrückte Gefühle blockieren uns, meist, bis sie verarbeitet wurden und/oder sich der auslösende Gedanke verändert
- Oft Ursache von Prokrastination: **Ablenkung von belastenden Emotionen wie Angst oder Überforderung**



Lösung

Spüre in dich rein: Welche Emotion belastet dich gerade?

Gebe dir täglich Raum, Emotionen im Arbeitsprozess bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu steuern

Baue Emotionskompetenz auf – viele von uns haben Angst vor dem Zulassen von Emotionen, weil wir nie gelernt haben, wie wir mit intensiven Emotionen umgehen können

Techniken wie EFT (Emotional Freedom Technique) helfen auch im Selbstcoaching bei der Verarbeitung belastender Emotionen und der Transformation der auslösenden Gedanken

Gehe ggfalls veränderbare Ursachen der belastenden Emotion an
– z. B. Überforderung: Strukturierung – und shifte dein Mindset

9. ZU HOHES STRESSLEVEL



Zu hohes Stresslevel

- Wenn unser Stresslevel zu hoch ist, sinkt unsere Leistungsfähigkeit
- Wir können nicht mehr klar denken
- Ursachen:
 - Überforderung (Anforderungen zu hoch)
 - Fehlende Klarheit über nächsten Schritt
 - zu viel zu tun
- Unterschätzte Ursachen in der Wissenschaft:
 - zu viel Zeit alleine am Schreibtisch/zuhause
 - Fehlender offener Austausch
 - Einsamkeit
 - fehlender Stressabbau durch Bewegung



Lösung 1

Finde die Ursachen für deinen Stress und behebe sie:

- zu hohe Anforderungen: Hole dir Unterstützung
- Fehlende Klarheit: Strukturiere & priorisiere
- zu viel zu tun: priorisiere, gebe/sage Sachen ab, sag Nein, hole dir Unterstützung
- zu viel Zeit alleine, fehlender Austausch: Coworking & suche dir eine Gruppe für vertrauensvollen Austausch zur Promotion
- fehlende Bewegung: Plane dir Sport- oder Bewegungseinheiten fest ein als Grundlage für Leistungsfähigkeit

Lösung 2

- Lerne Übungen für direkten Stressabbau & mittelfristiges Stressmanagement

Direkter Stressabbau, z. B.

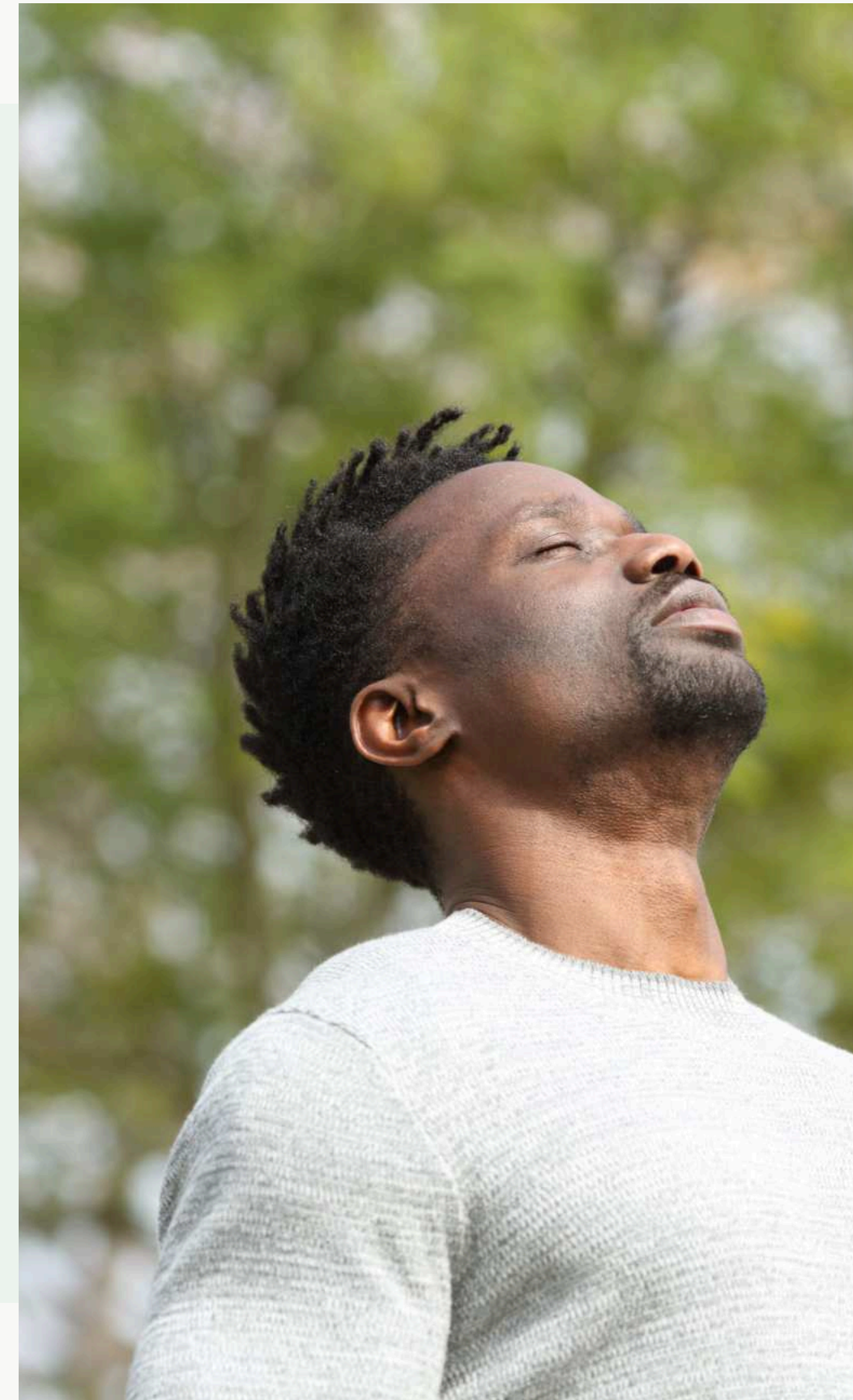
- Atemtechniken
- Stimulation des Vagusnervs
- bilaterale Stimulation

Mittelfristiges Stressmanagement, z. B.

- regelmäßige Progressive Muskelentspannung oder Yoga Nidra

Atmung

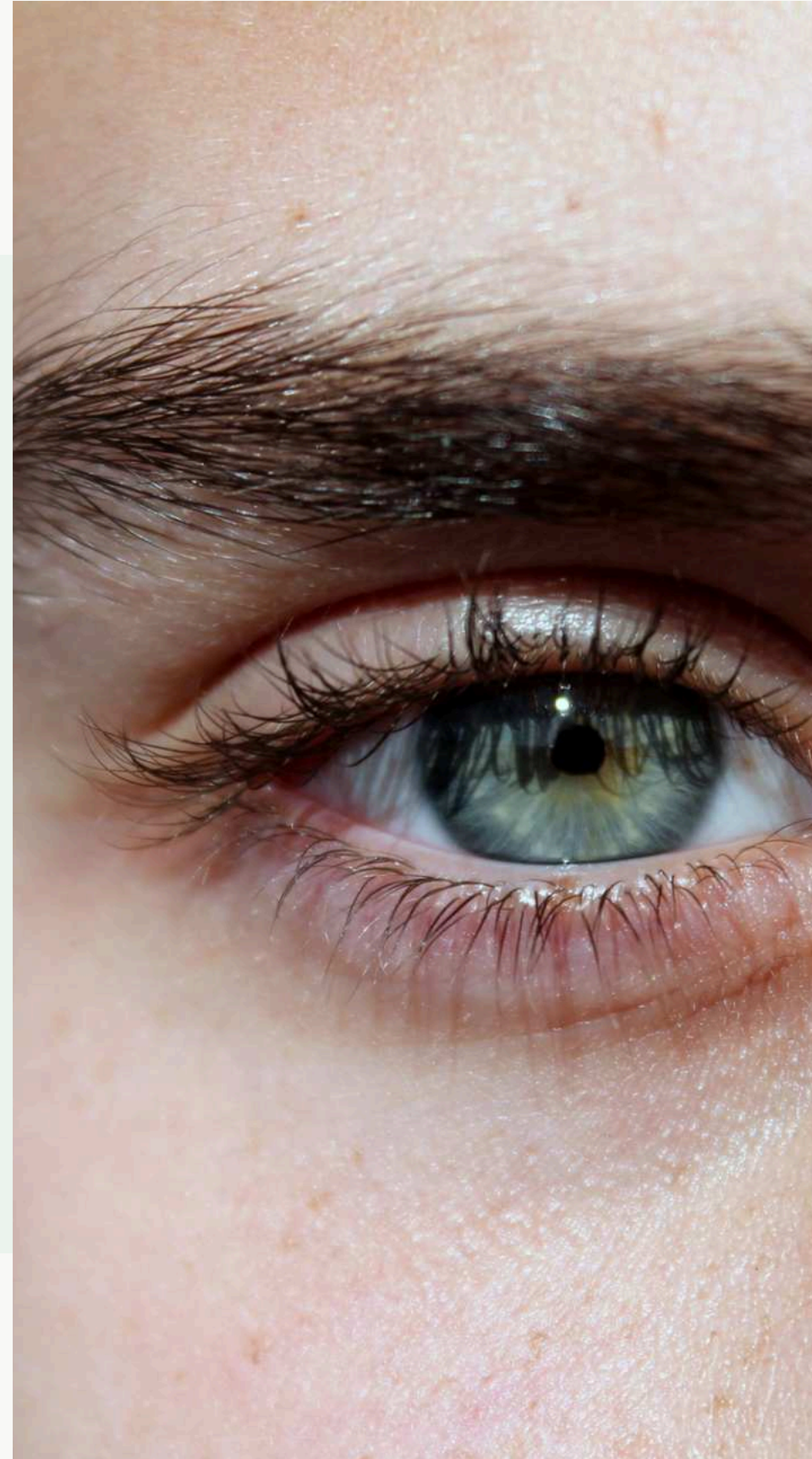
- Bestimmte Atemtechniken sorgen für Entspannung
- Wichtig: Länger ausatmen als einatmen - erhöhter CO₂-Gehalt im Blut aktiviert den Parasympatikus
- 4-7-11 Atmung
- Box-Breathing
- “Physiological Sigh” - Hintergrund-Infos



Bilaterale Stimulation

2-3 Minuten

- **Augen**: langsam von rechts nach links bewegen
- **Butterfly Hug**: Arme über Brust kreuzen und abwechselnd mit den Händen auf die Schulter tapen
- **Musik**: Musik mit alternierenden Tönen auf das linke und rechte Ohr (Kopfhörer nutzen)
 - Wingwave App (ein kostenloser Musik-Track)
 - Youtube (Beispiel)



Vagus-Nerv

- größter Nerv des Parasympathikus
- **Stimulation mit einfachen körperlichen Übungen**

Beispiele:

- <https://www.youtube.com/watch?v=L1HCG3BGK8I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zUx5kLFyx-M&t=128s>
- https://www.youtube.com/watch?v=Cr_zlwFxGuM

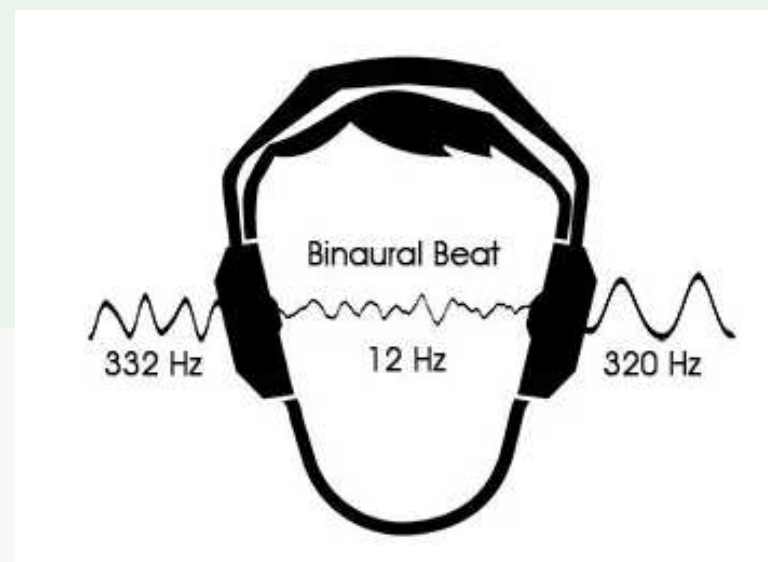
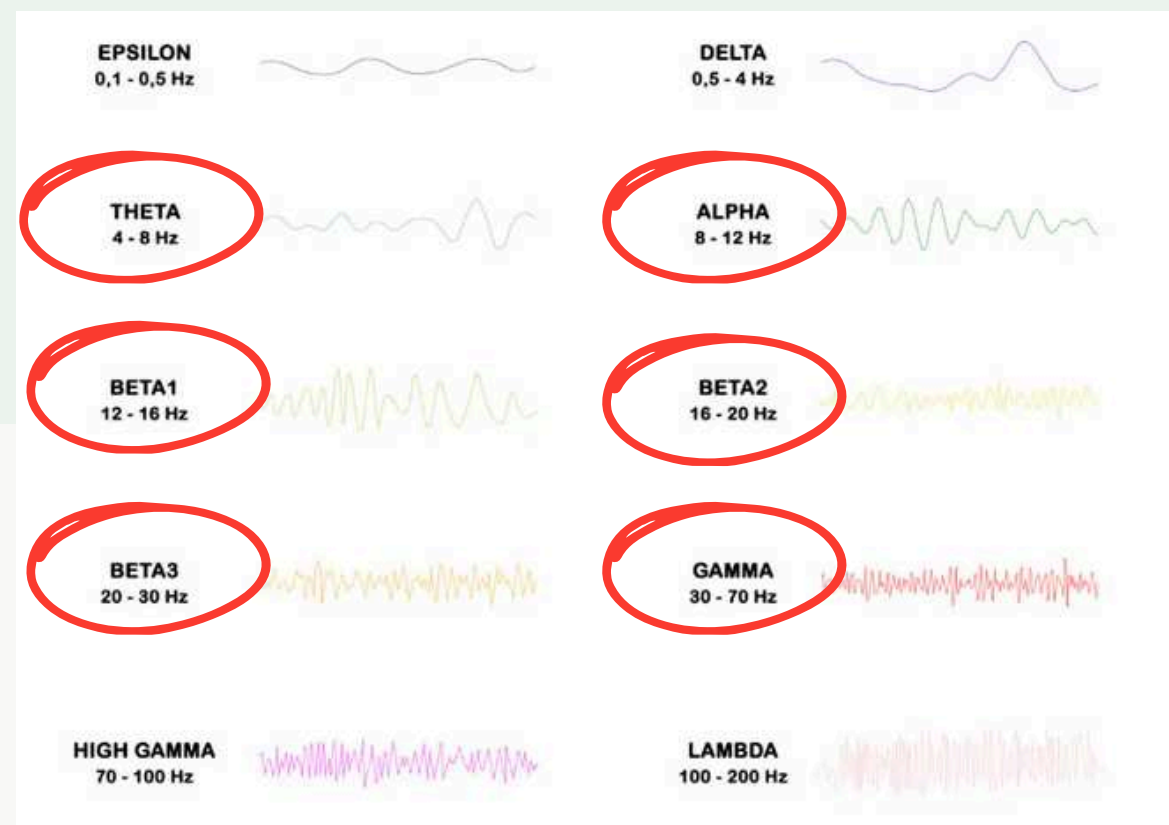


Sound

Bestimmte Frequenzen fördern Entspannung oder Fokus

- Binaural beats - wähle deine Frequenz je nach gewünschter Entspannung (Theta) /Aktivierung (Alpha/Gamma) - Bsp.:
 - 8hz
 - 12hz
 - 40hz (Studie: <https://psycnet.apa.org/record/2017-17148-001>)
- Klangschalen zur Entspannung (Musiktherapie: Peter Hess Klangschalen)

Explore and make your own playlist



A woman with glasses and a striped shirt is smiling and pointing at a whiteboard. The whiteboard features a graph with a vertical y-axis and a horizontal x-axis. A green curve starts at the origin, rises to a peak, and then falls. A green arrow points upwards along the y-axis, and another green arrow points to the right along the x-axis. The text "...ZUSAMMENFASSUNG" is overlaid on the whiteboard in a light green box.

...ZUSAMMENFASSUNG

8 Ursachen für fehlende Produktivität

- 1 Fehlende Energie
- 2 Nächster Schritt nicht klar
- 3 Keine festen Arbeitszeiten/Keine Struktur im Arbeiten
- 4 Fehlender Fokus
- 5 Zu langes Arbeiten
- 6 Keine Motivation
- 7 Belastende Emotionen
- 8 Blockierende Gedanken
- 9 Zu hohes Stresslevel

> WORK SMARTER, NOT HARDER!

GEMEINSAM
SMART ARBEITEN:

Komm in die
Fokus & Flow
Community!