



GETTING THINGS DONE

RAUS AUS DER ZEITFALLE – AUFGABE NR. 2

Die GTD-Methode (Getting Things Done: Allen, 2015) ist eine Selbstmanagement-Methode, die darauf abzielt, Aufgaben und Projekte effizient zu organisieren. Sie soll zur Stressreduktion beitragen, indem sie eine klare Struktur für die Organisation von Aufgaben bietet und sicherstellt, dass nichts übersehen wird. Bei GTD werden alle Aufgaben und Verpflichtungen aufgeschrieben um sie „aus dem Kopf“ zu bekommen und damit mentale Ressourcen zu entlasten.

So funktioniert's:

- 1. Sammeln:**
Erfassen Sie alle Ihre Aufgaben, Ideen, und Verpflichtungen in einem externen System, sei es ein Notizbuch, ein Ordner, eine App oder ein Computerprogramm.
- 2. Verarbeiten:**
Gehen Sie Ihre Aufzeichnungen durch und entscheiden Sie, was damit zu tun ist. Wenn es sich um eine Aufgabe handelt, die in weniger als 2 Minuten erledigt werden kann, tun Sie es sofort. Andernfalls legen Sie sie in eine geeignete Kategorie.
- 3. Organisieren:**
Ordnen Sie Aufgaben, Dokumente und Projekte in Kategorien oder Listen, wie z.B. "Heute zu erledigen", "Später erledigen", "Warten auf" (für Aufgaben, die von anderen abhängen), und "Projekte" (für größere Vorhaben).
- 4. Durchsehen:**
Regelmäßig (wöchentlich empfohlen) überprüfen Sie Ihre Listen und aktualisieren Sie den Status Ihrer Aufgaben und Projekte. Stellen Sie sicher, dass Sie alle Verpflichtungen im Blick haben.
- 5. Erledigen:**
Setzen Sie sich konsequent mit den Aufgaben auseinander, die in Ihrer "Heute zu erledigen"-Liste stehen, und erledigen Sie sie nach Priorität.
- 6. Reflektieren:**
Überprüfen Sie regelmäßig Ihre langfristigen Ziele und Visionen, um sicherzustellen, dass Ihre Aktivitäten im Einklang damit stehen.

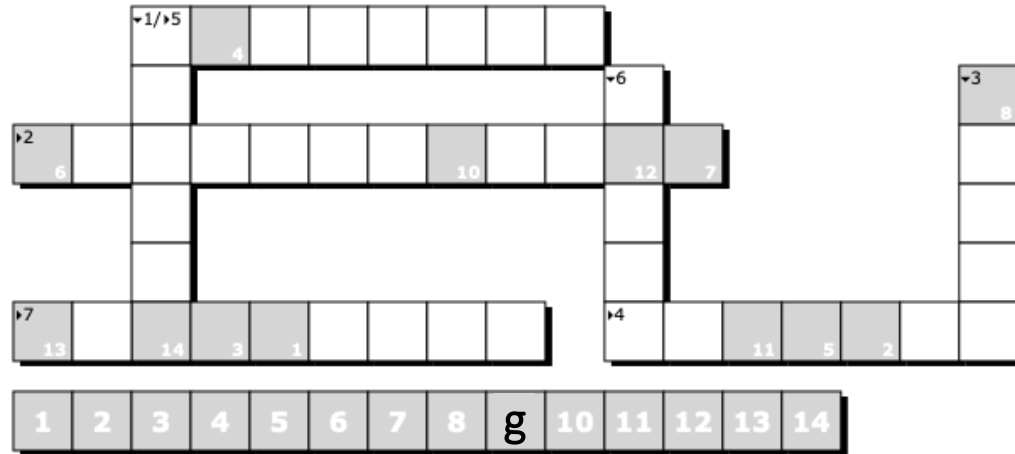
DARUM IST DIESE METHODE WICHTIG:





GETTING THINGS DONE

RAUS AUS DER ZEITFALLE – AUFGABE NR. 2



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

1. Aufgaben die weniger als 2 Minuten dauern erledigen Sie...
2. Diese Aktivität hilft, den mentalen Arbeitsspeicher zu entlasten
3. Erfinder der GTD-Methode
4. Erster Schritt bei der Durchführung der GTD-Methode
5. Dadurch wird im Rahmen der GTD Stress reduziert
6. Anzahl der Durchführungsschritte bei GTD
7. Hier können Sie Ihre Aufgaben erfassen

Aufgabe:

Ermitteln Sie das Lösungswort des Kreuzworträtsels. Sie werden es später brauchen, um seltsame Zeichen zu entschlüsseln.

