

MAL EBEN STEFANIE

30% WENIGER TODOS
IN 30 MINUTEN



WIE DU IN 3 EINFACHEN SCHRITTEN DEINEN
TÄGLICHEN WORKLOAD REDUZIERST UND WIEDER
MEHR ZEIT FÜR WICHTIGE DINGE HAST

WWW.MALEBENSTEFANIE.DE



HILFE, ICH SCHAFFE EINFACH NICHT GENUG!

KENNST DU DAS? DU HETZT DURCH DEN TAG, DEINE AUFGABEN WERDEN NICHT WENIGER UND DEINEN ZIELEN KOMMST DU AUCH NICHT WIRKLICH NÄHER.

Mein Name ist Stefanie und ich liebe es, richtig Gas zu geben. Ob als Führungskraft mit 60h-Job oder frischgebackene Mama, die innerhalb eines Jahres ihr erstes Online-Business erfolgreich auf die Beine stellt: **Selbstoptimierung und Zeitmanagement** sind absolut zu meinem Ding geworden.

Und da zu einem erfolgreichen erfüllten Leben selbstverständlich auch genügend **Spaß, Freizeit und Pausen ohne schlechtes Gewissen** gehören, ist es wichtig, **Struktur, Routinen und ein flexibles Orga-System** zu haben, das **Leichtigkeit** in dein Leben bringt.

All dies (und noch viel mehr!) habe ich in den letzten Jahren immer weiter optimiert. Ich helfe gerne auch dir dabei, deine **Produktivität zu rocken**: Damit du morgens mit Freude aufstehst, den Tag selbstbestimmt gestaltest und abends happy ins Bett fällst!

DAS MÖCHTEST DU AUCH?

**WERDE TEIL MEINER COMMUNITY
UND SCHAFFE MIT DER "MAL EBEN
PRODUKTIV" ERFOLGSFORMEL
ENDLICH ALL DAS, WAS DU DIR FÜR
DEIN LEBEN VORGENOMMEN HAST!**

In "Mal eben Produktiv" erwarten dich...

- ... 5 Module sowie meine Erfolgsformel
- ... 25 kurze Videos mit wertvollem Know-How
- ... Workbook zur Umsetzung
- ... Regelmäßige Calls
- ... tolle Boni

**KOMME UNVERBINDLICH
AUF DIE WARTELISTE**



WAS KANN ICH JETZT TUN?!

Ich bin da ganz offen und ehrlich mit dir: In 30 Minuten werde ich nicht all deine Probleme lösen und dir dabei helfen können, dein Leben von **"gestresst, fremdbestimmt und mit quälendem Kopf"** zu **"entspannt, selbstbestimmt und leicht"** umzuschichten. Dafür braucht es deutlich mehr Zeit, Arbeit, Commitment und vor allem ein funktionierendes System. Und dann müsste es auch meinen Online-Kurs **"Mal eben produktiv"** nicht geben. Logo, oder?

Wenn aber dein Kopf so dampft, dass du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst und du **dringend eine Pause brauchst**, empfehle ich dir, hier und jetzt an deinem aktuellen Workload zu arbeiten - und deine **Aufgaben in den nächsten 30 Minuten um 30% zu reduzieren**.

In den nächsten 30 Minuten werde ich dich also durch **3 Aufgaben** führen, die zu einer deutlich reduzierten ToDo-Liste führen. Auch falls es dir anfangs schwer fällt, lasse dich darauf ein und **vertraue dem Prozess**.

Wir starten mit einer **Bestandsaufnahme deiner aktuellen ToDos**. Vielleicht hast du ja schon eine oder mehrere ToDo-Listen, arbeitest mit Zetteln oder hast gar alles im Kopf. Jetzt ist es Zeit, all dies hervorzuholen.

BEISPIELE FÜR TODOS

Beruf: Planung machen, Aufgabe x, Meeting vorbereiten, Präsentation

Haushalt: Staubsaugen, kochen, Müll leeren, Altpapier, Reparaturen...

Privat: Pers. Termine, Apotheke, Arzttermine, Geschenkliste...

Partnerschaft: Verabredungen, Urlaub buchen, Steuern...

AUFGABE 1

Stelle dir einen Timer von 15 Minuten und schnappe dir einen Zettel und Stift oder dieses Workbook. Schreibe spontan die ersten 50 Aufgaben auf, die dir im Bezug auf Beruf, Haushalt, Familienorga, Kind und privater Organisation einfallen. Wenn du Inspiration brauchst, lasse gerne mal die letzten Tage Revue passieren.

PLATZ FÜR DEINE 50 TODOS



BLOSS NICHT AUFGEBEN!

Ich weiß, dass es erst einmal ganz schön einschüchternd sein kann, sich so einem Aufgabenberg zu stellen! Aber hey, betrachte es einmal so rum: Es ist einfach **unglaublich, was du jetzt schon alles leistest!** Schauen wir dennoch, wie wir es dir einfacher machen können.

Als nächstes folgt die schwierigste Aufgabe: Du überlegst dir, welche **Aufgaben konkret eliminiert oder zumindest reduziert** werden können. Dies fällt uns häufig deshalb nicht leicht, da wir den Status Quo nicht hinterfragen - wir sind Gewohnheitstiere!

Überlege deshalb **GANZ GENAU WARUM** du etwas tust: Ist diese Aufgabe wirklich (in diesem Umfang) notwendig? Oder erledigst du diese nur, weil du es schon immer so gemacht hast / du es aus deinem Elternhaus nicht kennst / du bestimmte Erwartungen an dich erfüllen möchtest. **FRAGE: Was passiert, wenn du es nicht tust?!**



AUFGABE 2

Jetzt geht es ran an den Speck...äh...die Aufgaben. Schau dir deine 50 ToDos an und überlege, welche Aufgaben (mind. 4) du komplett eliminieren und welche Aufgaben (mind. 4) einfach wesentlich seltener erledigt werden können. Stelle sicher, dass du in maximal 8 Minuten fertig wirst.

Sobald du Aufgaben in die Spalten "Eliminieren" oder "Reduzieren" eingetragen hast, kannst du sie aus deiner ToDo-Übersicht rausstreichen!

Und denk dran: **Schraube deine Erwartungshaltung dir selbst gegenüber** und deine allgemeine Anspruchshaltung runter. Mach es dir einfach! Und falls es dir schwer fällt, überhaupt Aufgaben zu eliminieren, wähle einfach die Aufgaben aus, bei denen du dir das "am ehesten" vorstellen könntest. Warte mal eine Weile ab, was passiert, wenn du sie nicht erledigt - vielleicht wirst du überrascht sein ;-)

Tipp: Fange nicht damit an, die Aufgaben untereinander zu vergleichen oder zu priorisieren. Schau dir die Aufgaben einzeln an und überlege, was möglich ist!

Eliminieren (4+)

Bsp.: Präsentation überarbeiten (passt so), Kaufen statt selbst backen/kochen, Fenster putzen, Termin mit unliebsamer Person

Reduzieren (4+)

Bsp.: Wocheneinkauf statt kleine Einkäufe, Rechnungen bündeln, E-Mails nur 2x täglich abarbeiten

Bleiben maximal 42 ToDos, die wir uns im folgenden Schritt anschauen!



HILFE SOLL UND DARF SEIN!

Vielen fällt es sehr schwer, **Hilfe anzunehmen** oder gar aktiv danach zu fragen. Die Gründe dafür sind vielfältig und ich kann hier nicht allen Facetten gerecht werden. Grob beschrieben ist es eine Mischung aus Sozialisation, Rollenbildern, Stolz, den Antreibern "sei perfekt, sei stark und streng dich an", sowie im suboptimalsten Fall zusätzlich noch Unverständnis/Druck durch Partner*in oder das Umfeld.

Dabei konnte ich persönlich weder im privaten noch professionellen einen Zusammenhang zwischen "fragt oft um Hilfe" und "kriegt nix auf die Kette" erkennen - ganz im Gegenteil! Diejenigen, die sich aktiv Unterstützung holen, sind häufiger **ausgeglichener, produktiver und erfolgreicher** - sowohl privat als auch beruflich!

Und psssst...Wenn ihr andere um Hilfe bittet, setzt ihr die Hemmschwelle niedriger, dass auch sie das nächste Mal auf euch zukommen. So schafft ihr idealerweise ein profitables Geben und Nehmen.

MERKE:

**UM HILFE ZU
BITTEN IST KEINE
SCHWÄCHE,
SONDERN ZEUGT
VON INNERER
BALANCE UND
STÄRKE!**

AUFGABE 3

Schaue dir die restlichen ToDos an, die noch nicht durchgestrichen wurden. Worauf hast du so gar keine Lust? Worin bist du nicht gut, was können andere besser? Wie kann man Aufgaben gut bündeln? Auch hier gilt wieder: Timer mit maximal 7 Minuten einstellen.

Was kannst du an andere kostenfrei abgeben? (mind. 4)

Bonuspunkte, wenn sich so Aufgaben besser bündeln lassen oder es etwas ist, bei dem der/die andere wesentlich weniger Zeit aufwenden muss. Das funktioniert prima im beruflichen Kontext (Aufgabenspezialisierung!) als auch privat!

mind. 4

Bsp.: Kundenanfragen bearbeiten, Pakete retournieren auf dem Weg zur Arbeit, Aufgaben an Familie abgeben

Was könnt ihr gegen Geld outsourcen? (mind. 4)

Nicht jede:r kann sich privat Haushaltshilfen und beruflich teure Dienstleister leisten. Es gibt aber auch günstigere Services (z.B. Lieferdienste oder Automatisierungen), die Zeit sparen können.

mind. 4

Bsp.: Haushaltshilfe, Lieferservice, Lieferdienste, Reinigung, Software & Automatisierungen bzw. Workflows

Glückwunsch! Bleiben maximal 34 ToDos, die du immer noch in gleicher Intensität selbst erledigst!

JA UND JETZT?

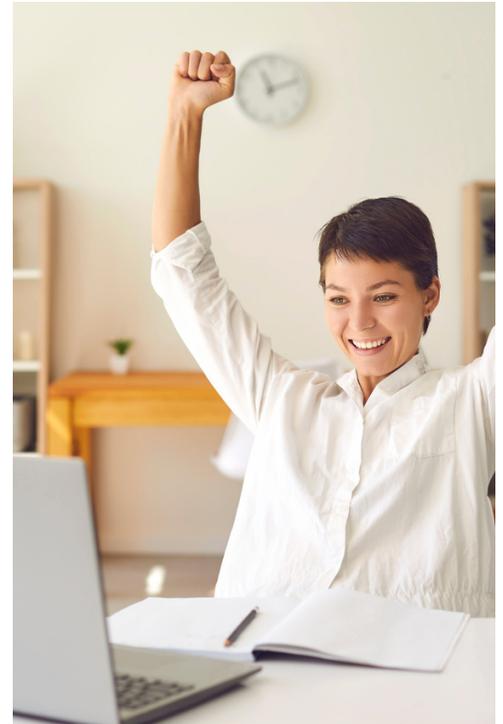
ERSTMAL FEIERN!

DU HAST DEINE TODOS UM 30% REDUZIERT, DAS IST DER HAMMER!

Hoffentlich fällt nun eine kleine Last von deinen Schultern und du kannst ein wenig durchatmen. Lass das Erreichte erst einmal sacken. Ggf. kannst du dich bei Gelegenheit nochmal ransetzen und überlegen, was noch weiter reduziert werden kann oder welche ToDos es noch gibt

DENNOCH HAST DU IMMER NOCH DAS GEFÜHL, DASS DEINEM LEBEN LEICHTIGKEIT FEHLT?

Dir qualmt weiterhin der Kopf und du versinkst in ToDos? Du weißt nicht, wie du dich am besten organisierst und vor allem wie du sicherstellst, dass du nix vergisst? Du bist unzufrieden, gestresst und kannst schlecht Pause machen?



DAS IST NORMAL! SO GEHT ES DEN MEISTEN!



ABER ES GEHT AUCH ANDERS: EIN LEBEN IN DEM DU SAGST, WO ES LANG GEHT!

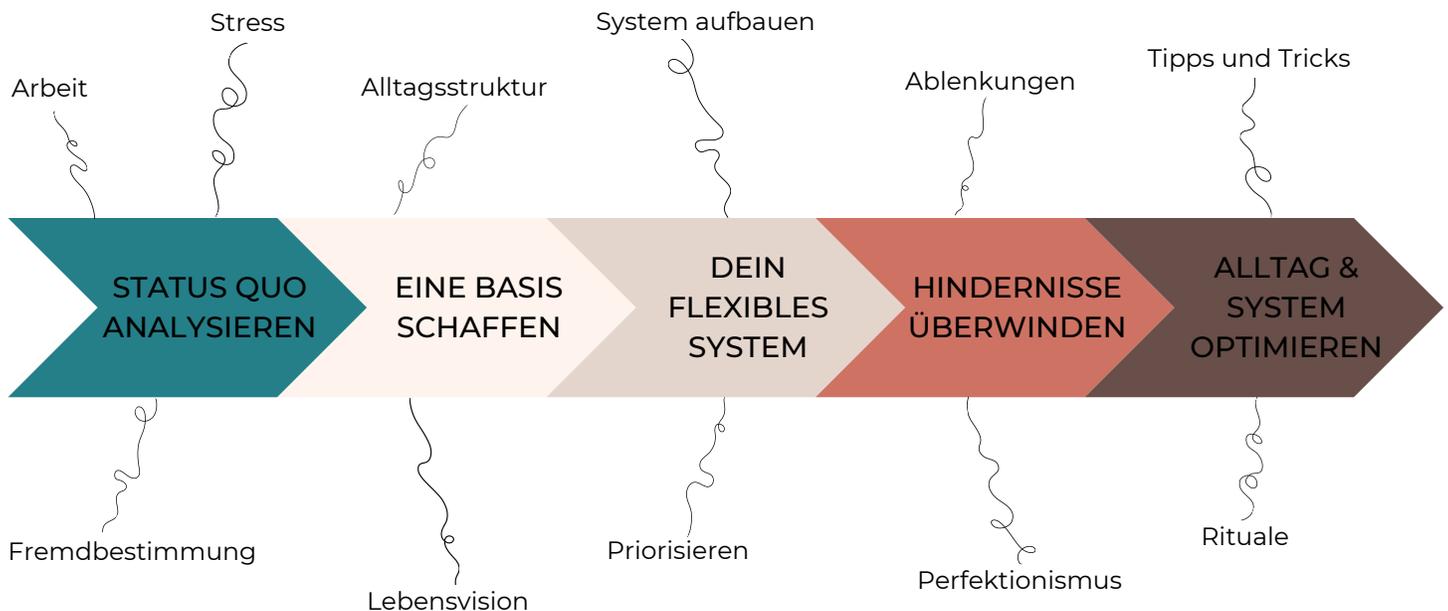
Stell dir vor, du stehst morgens auf und hast richtig Bock auf deinen Tag! Du nimmst dein Leben selbst in die Hand, kennst deine ToDos und freust dich sogar darauf, denn du hast eine Vision und weißt, wofür du es tust. Dein Tag hat die perfekte Mischung aus Arbeit, Paar- oder auch Familienzeit und Freizeit.

GENIAL! WAS MUSS ICH DAFÜR TUN?

Klingt zu schön um wahr zu sein? Schön ist es, aber wahr auch. Was dir dazu fehlt ist das richtige Mindset, eine Struktur, dein flexibles System und das Know-How, wie genau du planst, organisierst und umsetzt. Wie das genau geht, erzähle ich dir auf der nächsten Seite.

"MAL EBEN PRODUKTIV ERFOLGSFORMEL"

Ich habe intensiv an einem System gearbeitet, das wirklich alles beinhaltet, was du brauchst um endlich aus dem Hamsterrad auszubrechen und sich gleichzeitig deinem Leben flexibel anpasst! I proudly present die "Mal eben Produktiv Erfolgsformel":



1. STATUS QUO ANALYSIEREN

Wir schauen uns dein Leben an. Warum bist du eigentlich so gestresst und ist das normal? Was ist Glück? Und wie klappt das mit dieser berühmten-berüchtigten Work-Life-Balance?

2. EINE BASIS SCHAFFEN

Hier geht es um die Grundvoraussetzungen: Selbstmanagement, Fokus, Vision & Ziele, das richtige Mindset und natürlich eine gute Alltagsstruktur, all das gehen wir zusammen an!

3. DEIN FLEXIBLES SYSTEM

Jetzt wird es noch konkreter: Wir erstellen dein flexibles System, mit dem du von nun an Herrin über deine ToDos wirst (und nicht andersrum). Ich zeige dir, wie du es optimal nutzt.

4. HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Ein System ist nur so gut wie seine Anwenderin. Wir analysieren, was dich davon abhält, am Ball zu bleiben & entwickeln Strategien, damit dich nichts mehr so leicht aus der Bahn wirft.

5. ALLTAG & SYSTEM OPTIMIEREN

Die Basis steht, nun geht es ans Feintuning: Passe dein System Neuem an, optimiere stets deinen Alltag und lerne Tipps und Tricks, damit du auch auf lange Sicht erfolgreich bleibst!

DAS ALLES KANNST AUCH DU SCHAFFEN!

Der Weg wird dich jedoch viel Zeit, Energie und Nerven rauben.
Alles Dinge, die aktuell sehr kostbar für dich sind.

Mache es dir lieber einfach und hole dir mein System, meine
Erfahrung, meine Struktur und all meine Tipps:

MAL EBEN PRODUKTIV



DER KURS WIRD AKTUELL NOCH VON MIR
ENTWICKELT UND WIRD VORAUSSICHTLICH IM
MAI/JUNI 2023 VERÖFFENTLICHT.

ERFAHRE ALS ERSTE, WENN ES LOSGEHT UND
SICHERE DIR EINEN TOLLEN WARTELISTEN-RABATT!

[TRAGE DICH JETZT UNVERBINDLICH
AUF DIE WARTELISTE EIN](#)

KONTAKT



Egal, an welcher Stelle du grade stehst oder welche Herausforderungen auf dich zukommen - zögere nicht, Kontakt mit mir aufzunehmen! Du bist nicht alleine. Ich oder mein Team schreiben immer zurück!

stefanie@malebenstefanie.de

www.malebenstefanie.de



[@MAL.EBEN.STEFANIE](https://www.instagram.com/MAL.EBEN.STEFANIE)



[@MAL.EBEN.STEFANIE](https://www.facebook.com/MAL.EBEN.STEFANIE)

Ich kann es kaum erwarten, dir zu mehr Produktivität und einem erfüllteren Leben zu verhelfen!





30% WENIGER TODOS IN 30 MINUTEN

Veröffentlichung: März 2023

Autorin: Stefanie Vogel-Jaafour

E-Mail: stefanie@malebenstefanie.de

Website: www.malebenstefanie.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

stefanie@malebenstefanie.de
@mal.eben.stefanie

WWW.MALEBENSTEFANIE.DE