

Einstieg

A. Als Leiter wollen wir:

1. Dinge bewegen
2. Ziele erreichen
3. uns für Sinnvolles einsetzen
4. Menschen weiterbringen
5. Aber oft haben wir mehr Vorsätze als Dinge, die wir effektiv tun ...

B. Meine eigene Geschichte

Meine eigene Geschichte ist die, dass ich:

- ... Unliebsames aufschiebe
- ... Angefangenes liegen lasse
- ... offen bin für „Neues“
- ... frustriert auf gewisse Tage zurück schaue, weil ich SEHR beschäftigt war, aber nichts «vom Tisch» gebracht habe ...

C. Das Problem: „Ablenkungen“

- Niemand kann 8h konzentriert arbeiten
- Wir wechseln ca. 4x / Sekunde unsere Aufmerksamkeit (Studie Princeton)
- In unserer digitalen Zeit kommen immer wieder Impulse, welche uns vom Ziel abbringen wollen

D. Gottes Wort dazu...

- ***Gott, der HERR, brachte den Menschen in den Garten Eden. Er sollte ihn bebauen und bewahren. (1. Mose 2,15)***
- ***Du wirst die Frucht deiner Arbeit geniessen. Du wirst glücklich sein und es wird dir gut gehen! (Psalm 128,2)***

- ***Wer hart arbeitet, hat genug zu essen; nur dumme Menschen vertun ihre Zeit. (Sprüche 12,11)***

D. Martha-Syndrom

- ***But Martha was distracted (Lukas 10,40)***
- ***»Martha, Martha«, erwiderte der Herr, »du bist wegen so vielem in Sorge und Unruhe, aber notwendig ist nur eines. Maria hat das Bessere gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden.« (Lukas 10,41-42)***
- Es geht darum, das Bessere zu wählen.

I. Lass dir Motivation schenken

- Problem: Wer mit To-Do Liste und Techniken beginnt, beginnt am falschen Ende.
- Kern: Vision & Freude: Nur so gehen wir motiviert an eine Sache, bleiben dran und liefern gute Qualität.
- ***Tut eure Arbeit mit Eifer und Freude, als würdet ihr Gott dienen und nicht Menschen. Vergesst nicht, dass der Herr euch mit dem himmlischen Erbe belohnen wird. (Kolosser 3,23-24a)***
- Arbeite aus LIEBE zu Gott - Lass dir von ihm Motivation und Kraft schenken!
- Überlege, wie DU von der Arbeit profitierst.
- Überlege, wie ANDERE von deiner Arbeit profitieren.
- Frage dich, ob du eine Sache „gemeinsam“ tun kannst – Teamarbeit motiviert!

II. Schalte Ablenkungen aus

- Warum? Bei kreativen, intensiven Aufgaben braucht es eine Stück „ablenkungsfreie Zeit“ um in einen Flow in der Arbeit zu kommen (Predigt, Grafik, Video, Ideensuche, konzentrationsintensive Aufgaben).
- Schalte Ablenkungen in dieser Zeit aus:

- Was immer es ist: Du hast eine WAHL ... , womit du dich beschäftigst!
- (Privates) Telefon
- Social Media
- E-Mails / Whats-App
- „Pop-ups“
- Post-it „Bitte nicht stören“ an die Tür kleben

III. Nutze deine Konzentrationszeit

- Diese liegt bei ca. 25 Minuten am Stück.
- Dann machst du einen kurze Break.
- Bei längeren, konzentrationsfordernden Tätigkeiten baue bewusst Pausen ein – weg vom Arbeitsplatz, an den Drucker, ein kurzer Schwatz.
- Du hast danach neue „Inspirationen“ – das sind willkommen Ablenkungen!

IV. Nutze TO-DO Listen

- To-Do Listen helfen dir vor der Sorge, Dinge zu vergessen.
- **Kombinieren** ... Dinge, die man zusammenfassen kann (nur ein Weg z.B.)
- **Terminieren** gibt dir Freiraum, nicht alles zugleich machen zu müssen.
- **Priorisieren** die Dinge (heute, morgen, ...).
- **Eliminieren**: Freue dich am „Streichen“.
- Aufgeschobene Arbeiten wirken beständig als Lustkiller. (Beständiges Aufschieben kann eine psychische Störung sein ...)
- „Zwinge“ dich, Dinge zu tun und zu erledigen (nein, es erledigt sich NICHT durch warten).

V. Erledige «Kleines» gleich

- 2 Minuten Regel: Dinge, welche spontan kommen und in kurzer Zeit getan werden können – tue sie gleich.
- So musst du Dinge nicht 2x oder 3x in die Finger nehmen.
- *Steine zerstreuen hat seine Zeit wie auch das Sammeln von Steinen. Umarmen hat seine Zeit wie auch das Loslassen.* (Prediger 3,5)

VI. Gestalte dir «DEINEN» Flow: Wie?

- Komm mit Gott in deinen „Flow“ – wo du die Arbeit wirklich mit Lust und Freude machst ...
- Pult / Tisch / Inbox (= Pendenzen...) aufräumen
- Türe für eine gewisse Zeit zu / Kopfhörer
- Handy auf „Flugmodus“
- Kaffee / Getränk dabei
- Musik / absolute Ruhe

VII. «Just do it»

- *Er erfülle dir, was dein Herz wünscht, und lasse deine Pläne gelingen. Wenn er dir hilft, wollen wir vor Freude jubeln und die Fahnen zu Gottes Ehre schwenken. Der HERR erhöere alle deine Gebete!* (Psalm 20,5-6)

VIII. «Feiere» erledigtes

- Baue kleine Belohnungen ein:
 - Kaffee, Tee, etc.
 - „Einen Sweetie ...“
 - Etwas, woran du Freude hast
 - Gebetsmoment
- Dabei bekommst du Kraft, das „Nächste“ anzupacken.