

# Inhaltsübersicht



**für** mehr **Effektivität**



**1.**

Erstellen Sie eine Aufgabenliste

6



**2.**

Bestehen Sie auf Ihren Sternstunden

7



**3.**

Machen Sie regelmäßige Pausen

8



**4.**

Zeichnen Sie Ihre Ideen digital auf!

9



**5.**

Legen Sie Ihre finanzielles Ziel alle 3 Monate neu fest

10

1

Profit  
networking  
im Internet

Erfolgreiches  
Empfehlungsmarketing  
ohne Akquise!



## Diese fünf Praxistipps helfen Ihnen, effektiver zu werden und mit weniger Zeitaufwand mehr zu erreichen!

Sie brauchen **nicht alle fünf Tipps** umzusetzen; selbst wenn Sie nur einen oder zwei dieser Empfehlungen in Ihren beruflichen Alltag integrieren, werden Sie bereits spürbare Produktivitätsverbesserungen feststellen!

Vielleicht werden Sie Ihre Einnahmen nicht verdoppeln, aber mit Sicherheit werden Sie Ihre Zeit sinnvoller und bewusster nutzen - auch für sich selbst!

Und ...

**Sie werden nicht nur das erhalten, was Sie sich wünschen, sondern:  
das zu schätzen lernen, was Sie bereits haben!**

Wie wäre es, wenn Sie die Produktivität eines 16-Stunden-Tages bereits mit dem halben Zeitaufwand von 8 Stunden erreichten?

Interessiert Sie das?

Dann enthält diese Broschüre die richtigen Informationen für Sie!

Als erstes nehmen wir das Problem unter die Lupe; wir stellen eine Diagnose an.

Profis haben jahrelang studiert oder gelernt, um sich Fachwissen anzueignen. Nehmen wir als Beispiel einen Arzt. Diese Person hat viele, viele Stunden darauf verwendet, sich medizinische Kenntnisse anzueignen und ihr Studium hat viele tausende von Euros, Franken oder Dollar gekostet. Dies war die Voraussetzung dafür, dass die Ärztin oder der Arzt die richtige Diagnose stellt.

Sieht Sie eine solche Person einfach nur an und verschreibt Ihnen dann auf Anhieb das Richtige?

Nein!

Dieser Mensch stellt Ihnen Fragen und bohrt immer tiefer, um herauszufinden, was Ihnen fehlt. Vielleicht verweist er Sie auch an einen Spezialisten, ein Krankenhaus oder ein Labor, in dem noch bessere Diagnosemöglichkeiten bestehen.

Die besten Ärzten sind die besten Diagnostiker.

Falls die Diagnose schon nicht stimmt, kann die Folge nur eine Fehlbehandlung sein.

Am Anfang steht somit die richtige Diagnose!

Beginnen wir deshalb gleich mit einer praktischen Übung. Ob Sie hierzu Kuli und Papier oder ein WORD-Dokument verwenden, ist nebensächlich - wichtig ist, dass Sie diese Übung schriftlich machen!

2

Profif  
networking im Internet

Erfolgreiches  
Empfehlungsmarketing  
ohne Akquise!



Nehmen wir an, dass Ihr Arbeitstag von 8.00 bis 17.00 Uhr geht (das ist nicht mein Rhythmus, sondern nur ein Beispiel. Jeder Selbständige oder Freiberufler weiß, dass eine solche Zeitspanne reine Theorie ist).

Nun machen Sie sich Gedanken über die unterschiedlichen **Störungen und Unterbrechungen**, auf die Sie den ganzen Tag über **keinerlei Einfluss** haben.

Einige Beispiele ...

Ein Anruf. Haben Sie darauf einen Einfluss?  
Nein! Es ist eine Unterbrechung!

Ein E-Mail. Haben Sie darauf einen Einfluss? (Egal, ob von Bekannten oder Unbekannten)  
Nein. Es ist eine Unterbrechung!

Ein Brief. Haben Sie darauf einen Einfluss?  
Nein. Sie wissen vorher nicht, wer Ihnen schreibt.

Ein Besucher. Wenn er unangemeldet kommt, unterbricht er auf jeden Fall Ihren Arbeitsfluss.

Eine Nachricht auf Band. Sie wissen nicht, wer Ihnen eine Nachricht hinterlassen hat. Wenn Sie sie abhören, wird Ihr Arbeitsfluss unterbrochen.

Schreiben Sie solche Störungen und Unterbrechungen auf. Auch wenn es hart klingt, es sind eindeutige Störungen!

Es ist kontraproduktiv, wenn Sie sich während Ihrer einkommensproduzierenden Tätigkeiten stören lassen!



**Sie sollten sich eine Stunde  
ungestört,  
konzentriert und  
intensiv einer einkommensschaffenden Arbeit widmen!**

Wenn Sie zwischendurch Ihre E-Mails ansehen, kommen Sie wieder aus dem Konzept.

## Die Fließbandtechnik

Jeder weiß, wer Henry Ford war! Er hat das Fließband in der Automobilbranche eingeführt - aber ...

er hat es nicht erfunden!

Um die Jahrhundertwende gab es etwa 2000 Autohersteller. Ford war einer davon.

Sein Problem war folgendes:

Sämtliche Monteure kamen gleichzeitig zu den Fahrzeugen. Einer montierte ein Rad an, ein anderer die Kotflügel, ein Dritter beschäftigte sich mit dem Dach ...

Und als Feierabend war, gingen sie alle wieder weg.

Das war alles andere als effektiv!

Eines Tages kam Ford zufällig in eine Fleischpackerei und sah, wie die Fleischer Stücke aus den Rindfleischhälften herausschnitten, um es abzupacken. Jeder Fleischer schnitt ein anderes Stück aus den sich weiterbewegenden Hälften heraus.

Diese Idee übertrug er auf den Automobilbau.

Diese Idee hatte beträchtliche Folgen -

- für die Arbeiter
- für den Mittelstand
- für das Transportwesen
- für die Städteplanung ...



4

Nun stellen Sie sich wahrscheinlich bereits wieder die Zauberfrage:

*„... und was soll mir das bringen?“*

Diese „Fließbandtechnik“ können Sie auch auf Ihren Berufsalltag übertragen, wenn Sie inmitten einer einkommensschaffenden Tätigkeit stecken.

Was Sie als „einkommensschaffend“ betrachten, ist Ihrer eigenen Definition überlassen. In jedem Fall handelt es sich um eine Tätigkeit, über die Sie die volle Kontrolle haben!

Vielleicht ...

- feilen Sie an einem Anzeigentext
- erstellen Ihre Aufgabenliste
- verfassen Ihre Autorespondertexte
- lernen ein neues Softwareprogramm
- schreiben ein E-Book
- arbeiten an einer Landing Page ...

Verwenden Sie bei solchen Tätigkeiten immer die Fließbandtechnik!

Sie können diese produktionsintensiven Zeiten nennen, wie Sie wollen - ich nenne sie ...

### meine Sternstunden!

Während meiner Sternstunden  
lese ich keine E-Mails,  
bleibt mein Skype ausgeschaltet,  
höre ich keinen Autoresponder ab,  
bleibt die Tür zu,  
öffnen ich keine Briefe,  
lasse ich mich nur in Notfällen stören.

Es geht darum, dass Sie sich in diesen Zeiten der gesteigerten Effektivität nicht von Störungen unterbrechen lassen und Außeneinflüsse so weit wie möglich ausschalten.

Dies bringt uns wieder zum Thema „Diagnose“ zurück.  
Finden Sie heraus, wer/was Ihnen die Zeit stiehlt ...

schreiben Sie diese Dinge/Vorfälle auf!

.....

..... 

.....

.....

.....

.....

.....



Nehmen Sie sich fest vor, dass Sie sich während Ihrer Sternstunde(n) nicht stören lassen!

Vielleicht legen Sie anfangs nur eine einzige Sternstunde pro Tag fest.  
Oder Sie entscheiden, dass Sie zwischen 11.00 und 14.00 nicht gestört werden dürfen.

Egal, wie Sie dies in Ihrem speziellen Fall handhaben, ist es wichtig, dass Sie damit beginnen!

Man kann heute viel über „Zeitmanagement“ lesen. Das ist kompletter Humbug!  
Niemand kann die „Zeit managen“, wir können nur die einzelnen Tätigkeiten während einer bestimmten Zeit „managen“.

Wir haben nicht den geringsten Einfluss auf den Ablauf der Zeit.  
Einfluss haben wir lediglich darauf, was wir mit unserer Zeit anfangen.

In diesem Report erfahren Sie fünf Praxistipps für einen effektiveren Tagesablauf.  
Hier der erste:

## 1. Erstellen Sie eine Aufgabenliste!

Ich arbeite mit einem Apple Macintosh und habe früher ein Programm namens iClock für meine „To-Do“-Listen verwendet. Google oder Outlook bieten ebenfalls entsprechende Programme an.

Zwar verwende ich iClock noch für andere Zweck (als „Zeituhr“), ich bin jedoch davon abgekommen, für meine Aufgabenliste ein Softwareprogramm zu verwenden.

Der Grund:

Auf Papier funktioniert es besser!

Ich verwende jetzt einen linierten Abreißblock, der etwa 20 Zeilen enthält. Sobald mir eine Aufgabe für den nächsten Tag einfällt, schreibe ich sie dazu. Abends lege ich diesen Block auf das Nachtkästchen neben meinem Bett. Sollte mir noch etwas einfallen, schreibe ich es ebenfalls auf das Blatt. Falls ich aufstehen und ins Büro gehen müsste, um diesen Punkt in ein Programm einzutragen, würde ich es wohl nicht tun.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Aufgabenliste am Vortag - oder bereits mehrere Tage vorher - erstellen!



Diese Liste ist für Aufgaben gedacht, die in der Zukunft anstehen!

Sie sollten sich maximal 20 Punkte vornehmen. Was darüber hinausgeht, wirkt bedrückend und bleibt dann unerledigt. Dies sind ganz normale **einkommens-schaffende** Tätigkeiten, z. B.:

- E-Mail an Dieter Huber
- TÜV (wenn Sie auf ein Fahrzeug angewiesen sind, ist dies ein einkommens-schaffende Angelegenheit)
- Video über XY
- Sonja anrufen
- Blog weiterführen ....

Nachdem eine Sache erledigt ist, streiche ich sie mit einem dicken roten Filzstift durch. Das ist wesentlich befriedigender und befreiender als ein Haken, den ein Softwareprogramm hinter die entsprechende Aufgabe setzt.

Sollte ich nicht alle Punkte erledigen können, schreibe ich sie für den nächsten Tag auf die neue Aufgabenliste. Den alten Zettel werfe ich weg.

Nicht alle Aufgaben haben denselben Stellenwert.

Zum E-Book „Die Millionärsdenke - Reichtum von innen“ von Boris Vene und Nikola Grubiša gibt es einen Bonus mit dem Titel „Schlucken Sie die Kröte“. Dieser behandelt, nach welchem Tagesprogramm die seinerzeitigen US-Stahlkönige Andrew Carnegie und Charles Schwab vorgegangen sind: nämlich, immer erst das Unangenehme aus der Welt zu schaffen.

Das klingt vernünftig, nur ...  
bei mir hat es nicht funktioniert.

Ich behaupte nicht, dass diese fünf Praxistipps der Weisheit letzter Schluss seien, aber ich gestatte mir, das wiederzugeben, was sich bei mir bewährt hat. Jeder ist anders - hier die Vorgehensweise, die bei mir funktioniert:

Ich erledige zuerst das, was mir am meisten Spaß macht!  
Das bedeutet nicht, dass diese Sache auch die Leichteste sein muss. Darüber hinaus braucht sie die gleiche Aufmerksamkeit und Sorgfältigkeit wie andere Aufgaben - aber ...

sie bringt mich in eine positive Tagesstimmung!

## 2. Bestehen Sie auf Ihren Sternstunden!

Eine „Sternstunde“ ist ein zeitlicher Abschnitt, in dem Sie selbst Regie führen! Während dieser Zeit setzen Sie die Saat für Ihre künftige Ernte.

Wie viele Sternstunden Sie pro Tag einplanen, ist Ihnen überlassen:  
Eine, zwei, drei oder vier.

Ich glaube nicht, dass sich ein normal Sterblicher mehr als vier Stunden täglich konzentrieren kann, aber ich lasse mich gerne eines Besseren belehren.

Falls Sie lediglich ein einzige Sternstunde pro Tag haben und fünf Tage die Woche arbeiten, sind dies 225 produktive Arbeitsstunden im Jahr. Damit müssten Sie doch Einnahmen erzielen können?!

Manchmal wundern sich die Leute, wo ich denn die Zeit hernehme, um all die Beiträge, E-Books und Informationen zu schreiben (eine meiner Webseiten umfasst über 1000 Seiten). Das ist ganz einfach: Vier Sternstunden pro Tag x 225 = 900 Stunden, in denen ich am Stück arbeite - ohne Unterbrechungen oder Störungen!

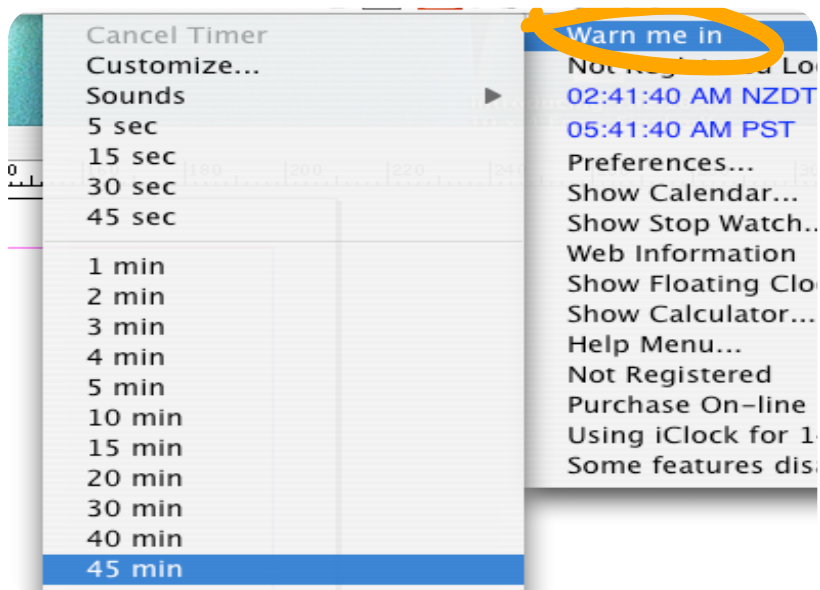
Arbeite ich an den Wochenenden?

Ja, manchmal schon. Das hängt davon ab, ob ich Terminalsachen zu erledigen habe. Aber ich achte immer darauf, mir meine Sternstunden bewusst zu setzen.

Wie stelle ich das an?

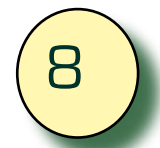


Hierzu bediene ich mich wieder des schon erwähnten Programms iClock. Andere Betriebssysteme werden andere Programme haben, aber vermutlich bietet heute jeder Computer eine Möglichkeit, als „Zeitmesser“ zu fungieren. Und falls nicht, empfehle ich Ihnen, dass Sie sich einen billigen Timer besorgen.



Ich sage dem Programm, dass es mich alle 45 Minuten „warnen“ soll. Meine Sternstunde dauert nur jeweils 45 Minuten - danach habe ich wieder 15 Minuten „frei“.

### 3. Machen Sie regelmäßige Pausen!



In diesen fünfzehn Minuten ...

- gönne ich mir einen Kaffee
  - füttere die Katzen
  - gehe ein bisschen an die frische Luft ...
- irgend etwas.

Aber:

ich nehme mein Handy mit.

Nicht so sehr, um erreichbar zu sein, sondern deshalb:

Mein Handy enthält ein Mini-Diktiergerät. Sollte mir in meiner Freizeit eine Idee kommen, zeichne ich sie auf. Sollte Ihr Handy nicht über eine solche Funktion verfügen, empfehle ich Ihnen, dass Sie sich ein billiges Diktiergerät besorgen. Eine Aufnahmedauer von 15 - 30 Minuten ist völlig ausreichend. Falls Sie nämlich zum Beispiel zwei Stunden darauf sprechen können, werden Sie diese Ideen nie und nimmer in Ihrem Computer übertragen; sie bleiben dann ungenutzt.

Meine 45 Minuten sind keineswegs der „heilige Gral“. In der Tat habe ich die Idee aus einem Artikel, den ich über den legendären Werbetexter Eugene Schwartz gelesen habe. Schwartz hatte eine Art Eieruhr auf seinem Schreibtisch; diese war auf 33 Minuten und 33 Sekunden eingestellt. Dann fing er zu schreiben an.

Wenn die Eieruhr klingelte, machte er einen kurzen Spaziergang und dann wiederholte sich das Spiel.

So gut wie Schwartz bin ich nicht, deshalb dauert meine Sternstunde 45 Minuten. (47 Minuten wären mir noch lieber gewesen, aber das ist in meinem Computerprogramm nicht vorgesehen).

Ihre Sternstunde dauert vielleicht 50 oder 55 Minuten - wie Sie wollen. Wichtig ist eines:

Sobald Ihr Wecker oder Ihr Programm „klingelt“, **hören Sie sofort auf!**

Lassen Sie alles liegen und stehen!

Jetzt ist eine Pause angesagt. Diese Pause ist sehr wichtig.

Warum?

Die Antwort finden Sie im nächsten Tipp:

#### 4. Zeichnen Sie Ihre Ideen digital auf!

Ich habe bereits erwähnt, dass

- meine Sternstunden jeweils nur 45 Minuten dauern, dass
- ich danach 15 Minuten Pause mache und
- während der Pausenzeit mein Handy parat habe.

Zeichnen Sie alle Ihre Ideen digital auf. Nicht nur während solcher Pausenzeiten, sondern auch die Ideen, die Ihnen zu anderen Zeiten in den Sinn kommen.

Nachdem Sie drei, vier oder fünf Ideen auf Band (oder im Handy) haben, übertragen Sie sie in Ihren Computer (z.B. in ein WORD-Dokument).

Sofern Sie sofort mit Ihrer Arbeit aufhören, nachdem die offizielle „Sternstundenzeit“ um ist, werden Ihnen neue Ideen kommen. Sie haben nämlich einen unsichtbaren Helfer. Dieser Helfer, Ihr Unterbewusstsein, ist rund um die Uhr für Sie tätig.

Wenn Sie diese Ideen dann zu einem späteren Zeitpunkt in Ihren Computer eingeben, verstärken Sie den Lerneffekt noch mehr, weil Sie zusätzliche Sinne mit einbringen:

- Ihren Tastsinn beim Eintippen
- Ihren Hörsinn beim Abhören
- Ihren Sehsinn beim Lesen.



## 5. Setzen Sie Ihr finanzielles Ziel alle drei Monate neu fest!

Nehmen wir als Beispiel, dass Sie sich ein Wochenziel von 800 Euro gesetzt haben. Das ergibt 41.600 Euro auf 52 Wochen bzw. durchschnittlich 3.466 Euro pro Monat.

Damit kann man auskommen.

Nach drei Monaten revidieren Sie dieses Ziel; vielleicht nach oben, vielleicht nach unten.

Ich halte viel davon, dass man sich klare Ziele setzt und ...

sich für das Erreichen belohnt!

Die meisten Leute arbeiten einfach weiter.

Wenn ich mein Wochenziel erreicht habe, höre ich für den Rest der Woche zu arbeiten auf. Meist bin zwar noch „physisch präsent“ und beantworte auch E-Mails, aber ich plane keine Sternstunden mehr für den Rest der Woche.

Manchmal gönne ich mir auch eine Mini-Städtetrip.

Sie selbst haben vielleicht andere Dinge, mit denen Sie sich belohnen wollen:

Ein Tag im Hallenbad

Ein Einkaufsbummel

Richtig ausschlafen ...



Wichtig ist, dass Sie sich bewusst für Ihre Leistung belohnen!

Der Grund:

Wenn Sie es nicht tun, bringen Sie sich um „das Salz in der Suppe des Lebens“. Sie versklaven sich dann selbst.

Weitere Tipps finden Sie in einem separaten E-Book.

Die Umsetzung dieser fünf Anregungen wird Ihr Leben aber auf jeden Fall bereits verbessern!

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr

*Benno Schmid-Wilhelm*  
benno@profinetworking.net

Wer könnte aus diesen Tipps ebenfalls einen Nutzen ziehen?

**Senden Sie ihm/ihr diese Broschüre doch einfach zu!**



Kommentare immer gerne willkommen.  
Einfach hier klicken und losschreiben