

Eisenhower 2.0

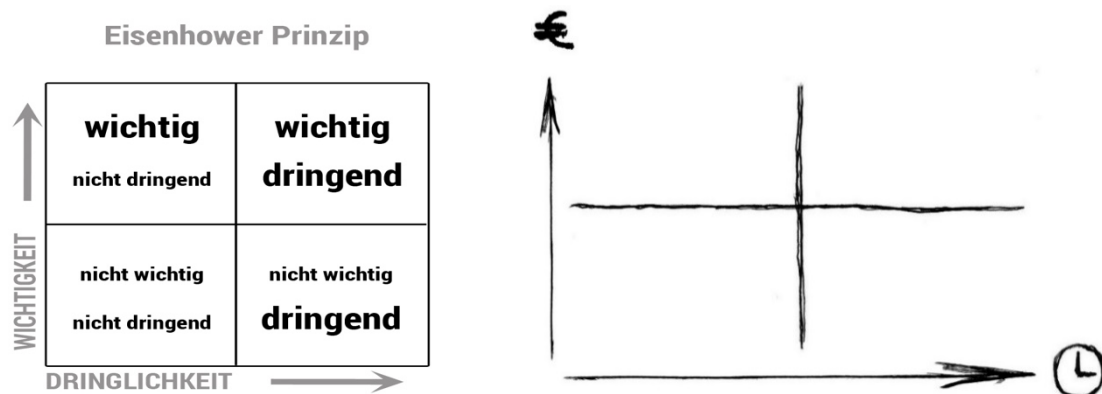


Ergänzt, überarbeitet und vervollständigt
von Daniel Hoch.



Dwight D. Eisenhower war ein ehemaliger US-Präsident und General der Alliierten. Er ist Begründer und Praktizierer des nach ihm benannten Prinzips. Das Eisenhower-Prinzip eignet sich sehr gut, um Aufgaben und Ziele in unterschiedliche Prioritäten einzuordnen. Um diese Methode anzuwenden, stellst Du Dir vier Quadranten entlang zweier Achsen vor. Diese Felder unterteilst Du nun in die vier untenstehenden Eigenschaften. Anhand der Einteilung mithilfe des Eisenhower-Prinzips wirst Du Deinen Aufgaben und Zielen eine klare Struktur geben. Somit weißt Du noch klarer, welche Dinge für Dich welche Bedeutungen haben und priorisierst Deine Prioritäten.

Hierbei ist es wichtig, dass Du Dich fragst, was wirklich wirklich wirklich *wichtig* und was wirklich wirklich *dringend* ist. Denn wir haben das Phänomen, dass wir die nicht so wichtigen und nicht so dringenden Dinge so lange vor uns herschieben, bis diese wirklich alle wichtig und dringend sind. Somit ist der Berg von Altlasten größer und benötigt mehr Aufmerksamkeit, Energie und Liebe. Das Stürzen auf neue Projekte verschiebt sich somit und trübt die Freude darauf. Wir sind zu sehr damit beschäftigt alten Mist abzuarbeiten, statt vorausschauend zu arbeiten. Ganz nach dem Motto: „Ich hab viel gemacht & nichts geschafft.“



Erstelle Dir Deine Übersicht, in der Du Deine Aufgaben nach Wichtigkeit und/oder Dringlichkeit einordnest. Nun stellt sich die Frage, mit welchem Quadranten Du mit der Umsetzung beginnst. Die meisten werden rechts oben sagen, denn es ist ja wichtig *und* dringend.

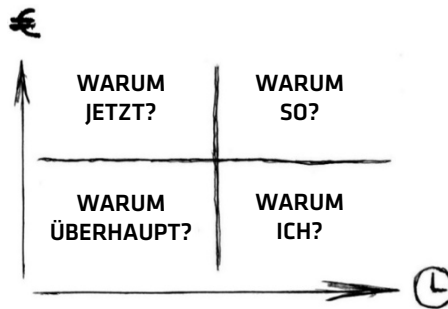
An dieser Stelle sage ich: „Stopp“. Bevor Du Dir diesen Denkfehler zur Gewohnheit werden lässt oder es ohnehin bereits so machst, bring hier mehr Bewusstsein hinein. Was passiert mit den übrigen 3 Quadranten, wenn Du mit den wichtigen und dringenden Aufgaben beginnst? Alle anderen ToDos aus den übrigen 3 Quadranten bleiben liegen.

Und nochmals: Wir schieben die wichtigen und nicht so dringenden Dinge so lange vor uns her, bis diese dringend werden. Wir schieben die dringenden und nicht so wichtigen Dinge vor uns her, bis diese richtig wichtig und dringend sind. Selbst die, die nicht wichtig und nicht dringend sind, bleiben so lange in unseren Köpfen oder/und auf unseren Listen, bis diese eine hohe Wichtigkeit und Dringlichkeit erreichen. Was passiert dadurch? Dein Unterbewusstsein ist durch diese Unordnung der nicht erledigten Dinge dauernd beschäftigt. Daraus resultiert eine gewisse Zerrissenheit und dieses: „Ich muss unbedingt noch daran denken“, dieses: „Ich wollte doch noch ...“, dieses: „Wenn ich einmal da bin, muss ich das noch tun“.

Daher empfehle ich hier eine neue Struktur einzubauen und die Eisenhower-2.0-Methode anzuwenden, um nicht nur die offensichtliche Ordnung neu zu strukturieren, sondern auch in Deinem Unterbewusstsein Klarheit zu erschaffen.

Daher mein Rezept:

1. Bring Ordnung in Dein Chaos, in dem Du Deine Aufgaben gemäß dem Eisenhower-Prinzip 2.0 erst einmal unterteilst.
2. Stelle Dir dann die dazugehörigen 4 Entlastungsfragen:
 - a. **Warum muss dieses To-Do überhaupt erledigt werden?**
 - b. **Warum ich?** Kann ich diese Aufgabe delegieren?
 - c. **Warum jetzt?** Kann ich diese Aufgabe terminieren, so dass ich genügend Zeit habe diese Aufgabe zu erledigen, welche jetzt nicht wirklich dringend ist?
 - d. **Warum so?** Warum auf diese Art und Weise? Erledige ich die Aufgabe so, wie ich sie bereits immer erledigt habe? Erledige ich die Aufgabe so, weil ich es automatisch so denke? Oder gibt es eine Möglichkeit diese Aufgabe mit dem gleichen Ergebnis schneller, kürzer oder einfacher zu erledigen?



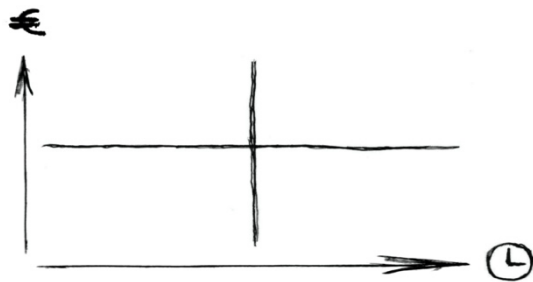
3. Beginne mit dem Feld links unten und eliminiere alles, was nicht wichtig und nicht dringend ist. Die Frage ist, warum es diesen Quadranten überhaupt gibt. Wenn Du an dieser Stelle bemerkst, dass es doch einige Aufgaben gibt, die wichtig sind, dann gehören diese in den Quadranten links oben. Oder die Aufgaben sind doch dringend, dann gehören sie in den Quadranten rechts unten. Jedoch darf dieses Feld links unten eliminiert werden. Alles was hier steht, darfst Du eliminieren oder auf eine Ideenliste setzen, so dass Du Dich nicht mehr bedrängt fühlst, diese Dinge zu tun. Sie sind lediglich *nice to have*.
4. Versuch die Dinge, die nicht wichtig und doch dringend sind, zu delegieren.
5. Terminiere die wichtigen und nicht dringenden Aufgaben aus dem Quadranten links oben.
6. Erst dann setzt Du die wichtigen und dringenden Dinge proaktiv um.
7. Nach dem Du alle alten To-Dos abgearbeitet hast, solltest Du langfristig gesehen jegliche neue To-Dos ...
 - a. anders und neu priorisieren und ...
 - b. versuchen, so viel und so oft wie möglich mehr die wichtigen Dinge zu tun, statt die dringenden.

To-Do

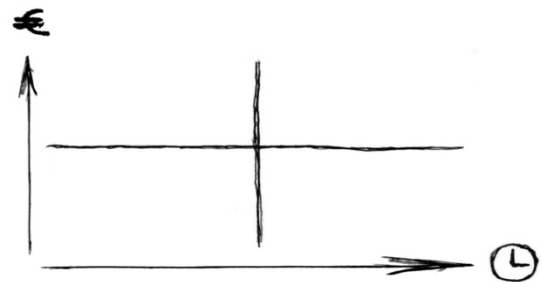
**Ordne Deine Aufgaben den oben genannten Eisenhower-Prinzip-Quadranten zu.
Nutze die nächsten 2 Wochen jeden Morgen das Eisenhower-Prinzip 2.0 für Deine Aufgaben.**

Du erhältst von mir diese Vorlage für das Modell Eisenhower 2.0. Trage Deinen Namen sowie das jeweilige Datum ein. Nun kannst Du jeden Morgen diese Vorlage nutzen und Deine To-Dos darin notieren. Arbeite 14 Tage mit diesem Modell und probiere es aus.

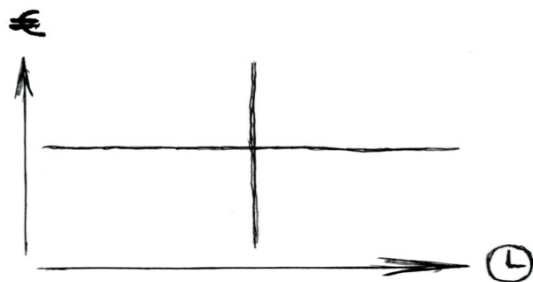
Name: _____



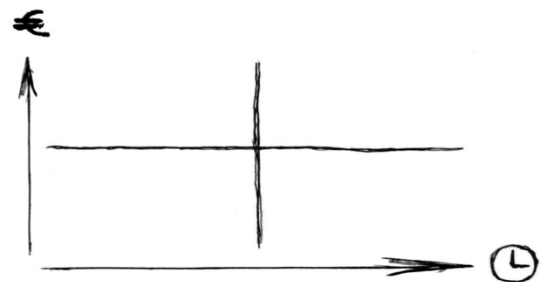
Datum: _____



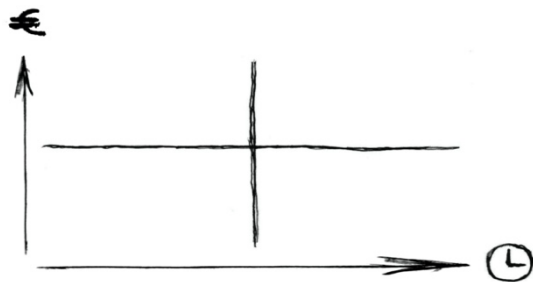
Datum: _____



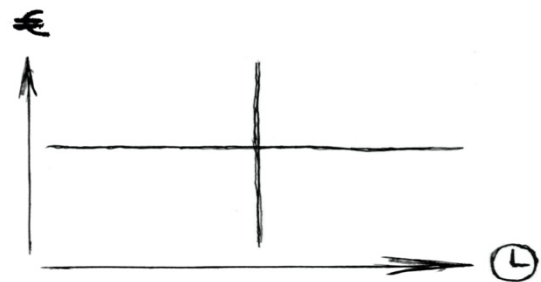
Datum: _____



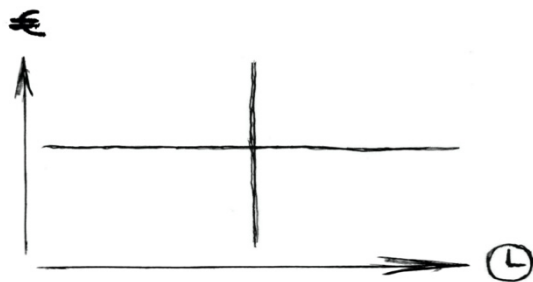
Datum: _____



Datum: _____

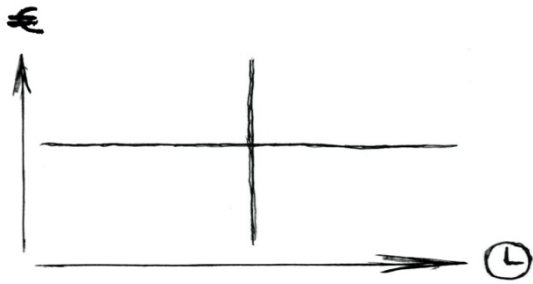


Datum: _____

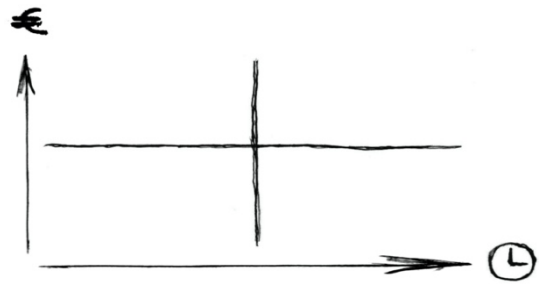


Datum: _____

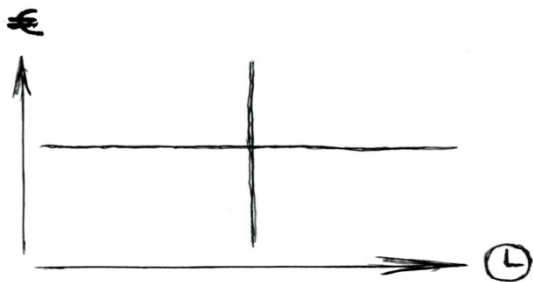
Name: _____



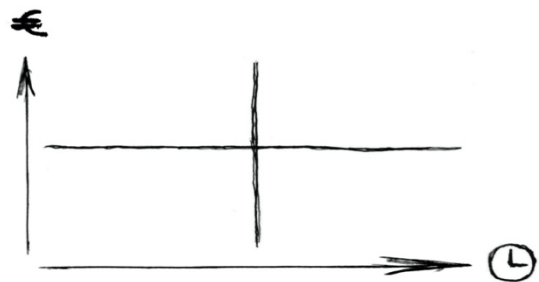
Datum: _____



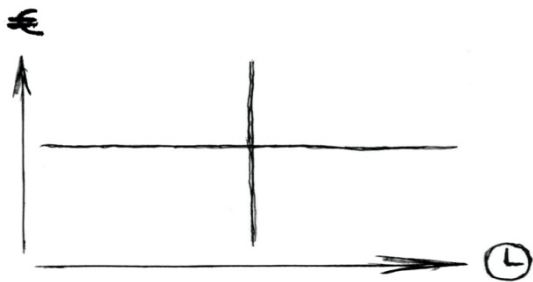
Datum: _____



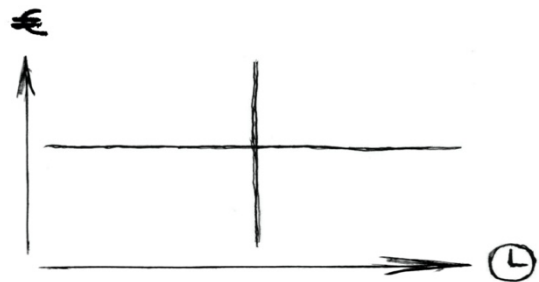
Datum: _____



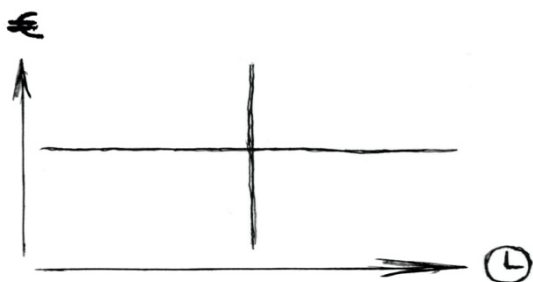
Datum: _____



Datum: _____



Datum: _____



Datum: _____

*Welche Erkenntnisse nimmst Du Dir mit?
Was behältst Du weiterhin in Deiner Abarbeitung Deiner Aufgaben?
Was machst Du nicht mehr, was machst Du anders, was machst Du neu?*

Du hast Fragen? Kontaktiere mich gern.



Daniel Hoch nimmt kein Blatt vor den Mund

Daniel Hoch schafft es, dass Menschen und Organisationen 100 % Klarheit & Souveränität erlangen. Seit über 20 Jahren forscht und referiert der Life Coach auf höchstem Niveau in den Bereichen: Menschenkenntnis, Erfolg und gesellschaftliche Entwicklung. Er wurde ausgezeichnet vom Magazin Focus zum Coach des Jahres 2016, er war nominiert für den RED FOX AWARD 2019 & 2020 und ist Gewinner des Coaching Award 2020 für das beste Buch.

Er hat inzwischen 22 Bücher veröffentlicht und mehr als 10.000 Teilnehmer besuchen jedes Jahr seine Workshops und Key-Notes. Auf faszinierende Weise verbindet er Wissen mit Entertainment und steht regelmäßig in Funk und Fernsehen vor der Kamera. Schöpfe mit Hilfe von Daniel Hoch Dein Potenzial bewusster und vollkommener aus und erlebe Tränen der Betroffenheit und Freude.

Keynotes/Workshops

- MINDPUNK® – Denken und Leben für neue Götter
- KOPFKINO – Warum der richtige Fokus lebensentscheidend ist
- AUFSCHIEBERITIS® – Wie Du Dich und Deine Gewohnheiten in den Griff bekommst
- KLARTEXT – Geheimnisse erfolgreicher Kommunikation
- RESILIENZ – Umgang mit Krisen & Veränderungen

„Mit seiner sehr professionellen und provozierenden Art, zeigte Daniel Hoch nicht nur selbstverursachte Schwachstellen im Zeitmanagement auf, sondern gab Konzepte zur perfekten Umsetzung.“

Kai Zuchold
Personal TAS AG



Bestseller



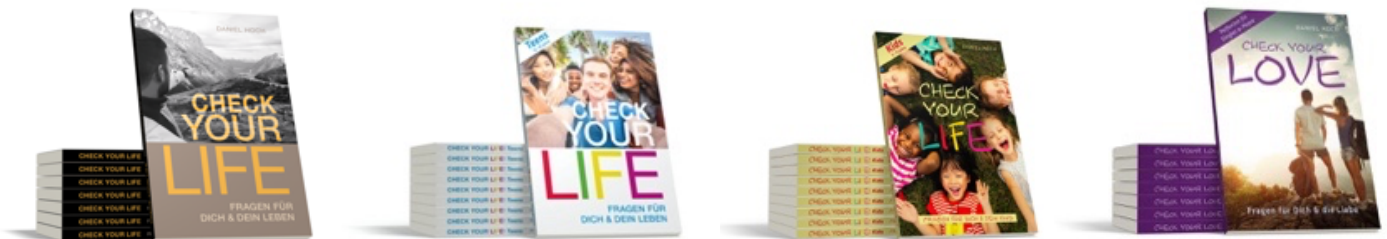
Führung & Organisation



Zeit- & Selbstmanagement



Leben & Persönlichkeit





GUTSCHEIN*

25%

auf alle Bücher im Shop von Daniel Hoch
mit dem Rabatt-Code:

ichliebelesen

Daniel Hoch · Life Coach & Bestsellerautor

0160 97979707 | hoch@danielhoch.com | www.danielhoch.com

*) Dieser Gutschein gilt für Bücher im regulären Einzelverkauf und ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

Shop



GUTSCHEIN* für ein
EINZELCOACHING
mit Daniel Hoch

für: _____

**Exklusives Einzelcoaching 1:1 live/online per Zoom.
Die Dauer variiert zwischen 60 und 180 Minuten.**

Hier bekommst Du pure Inspiration, eine wundervolle wohlwollende Reflexion und ganz viel inspirierende Provokation – für Dich und Dein Leben.

Nimm ganz unverbindlich Kontakt mit mir auf und besprich die Inhalte und Themen Deines Coachings.

Daniel Hoch · Life Coach & Bestsellerautor

0160 97979707 | hoch@danielhoch.com | www.danielhoch.com

*) Dieser Gutschein ist 100 % kostenfrei und nicht umsonst.
Pro Person ist nur ein Gutschein nutzbar.

Premiumcoaching mit Daniel Hoch



*"Das Leben
ist schön."*

Daniel Hoch
Karl-Liebknecht-Str. 66
04275 Leipzig

0341 - 22814045
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com