

- führte ich so viele Produktivitätsexperimente wie nur möglich durch und machte mich dabei selbst zum Versuchskaninchen, um herauszufinden, was nötig ist, um so produktiv wie möglich zu werden.

Obwohl ich einen Großteil meiner Zeit mit Recherchen und Interviews verbrachte, um der Frage auf den Grund zu gehen, was es brauchte, um produktiver zu werden, wurden meine Produktivitätsexperimente schnell zum bemerkenswertesten Teil meines Projekts. Zum Teil, weil ich so viele einmalige Lektionen aus ihnen lernte und zum Teil, weil so viele einfach vollkommen verrückt waren. Meine Produktivitätsexperimente umfassten unter anderem

- 35 Stunden pro Woche meditieren.
- 90 Stunden pro Woche arbeiten.
- Jeden Morgen um 5:30 Uhr aufstehen, um die Auswirkungen auf meine Produktivität zu beobachten.
- In einer Woche 70 Stunden TED-Talks ansehen.
- 10 Pfund reine Muskelmasse zulegen.
- In totaler Isolation leben.
- Einen Monat lang nur Wasser trinken.

Und viele weitere.

*AYOP* war der perfekte Rahmen, um mit all den Produktivitätstaktiken zu experimentieren, auf die ich neugierig war, für die ich aber noch keine Zeit gehabt hatte. Das Ziel meines Projekts bestand darin, ein Jahr lang so tief wie möglich in die Materie Produktivität einzutauchen und dann alles, was ich dabei lernte, mit der Welt zu teilen.

## Über dieses Buch

*Mission Produktivität* ist die Krönung meines Jahres intensiver Forschungen und Experimente. In den letzten zehn Jahren testete, las und recherchierte ich über Tausende von Produktivitätshacks, um die herauszufiltern, die tatsächlich funktionieren. Für *Mission Produktivität* wählte ich aus Tausenden Taktiken, mit denen ich mich beschäftigt hatte, die 25 aus, die meiner Meinung nach den größten Einfluss auf eure tägliche Arbeit haben werden. Ich experimentierte persönlich mit jeder Taktik in diesem Buch und wende sie auch regelmäßig an – und ich bin zuversichtlich, dass sie auch euch helfen werden.

Ich möchte nicht zu viel von dem verraten, was noch kommen wird, aber in den folgenden Kapiteln werde ich meine bevorzugten Produktivitätstaktiken verraten, damit ihr

- die wesentlichen Aufgaben in eurer Arbeit identifizieren könnt.
- effizienter an diesen Aufgaben arbeitet.
- eure Zeit wie ein Ninja managt.
- damit aufhören könnt, Dinge auf die lange Bank zu schieben.
- smarter, nicht härter arbeitet.
- euch wie ein Laser fokussiert.
- über den ganzen Tag hinweg eine Zen-artige geistige Klarheit erreichen könnt.
- mehr Energie habt als je zuvor.
- Und noch viel mehr!

Wenn das nach einer beängstigenden Liste klingt, keine Sorge – es wird ein Riesenspaß werden, und wir werden dies alles Seite für Seite in Angriff nehmen.

Seid ihr bereit? Lasst es uns angehen!

# EINE NEUE DEFINITION VON PRODUKTIVITÄT



**Geschätzte Lesedauer:**  
10 Minuten

Da ich noch nie jemand gewesen war, der vor einem seltsamen Experiment zurückschreckte, schrieb ich mich vor etwa sieben Jahren für einen viermonatigen Yogakurs ein.

Yogakurse kosten bis zu 25 Dollar pro Stunde, und als meine Universität ein viermonatiges Sonderangebot für 60 Dollar anbot, war ich sofort mit an Bord. Zu jenem Zeitpunkt war Yoga für mich eigentlich nur eine vorübergehende Modeerscheinung. Trotzdem beschloss ich, es auszuprobieren, um zu sehen, was all der Wirbel zu bedeuten hatte.

Im Laufe des Semesters jedoch bemerkte ich, wie ich mich zunehmend auf den Donnerstagabendkurs freute. Diese Stunde war das Gegenteil des geschäftigen, hektischen Lebens, an das ich gewöhnt war. Sie bot mir die Möglichkeit, herunterzukommen und all die Leistungen, die meine Produktivität herbeigeführt hatte, tatsächlich einmal wertzuschätzen.

Eines meiner Lieblingselemente des Kurses war, wie er endete. Bevor die Yoga-Lehrerin uns erlaubte, uns wieder zurück in unsere geschäftige Universitätswelt zu begeben, beendete sie die Stunde mit einer einfachen Atemmeditation, bei der sie uns dabei anleitete, aufmerksam unseren Atem zu beobachten.

Diese Meditations-Sessions dauerten nur fünf Minuten, aber ich erinnere mich noch gut daran, wie sehr sie mir halfen, mich ruhiger, klarer und entspannter zu fühlen als bei allem, was ich je zuvor ausprobiert hatte.

# Eine Meditation über Produktivität

Im Verlauf meiner Jahre am College wurde meine Liebe zur Meditation immer größer. Während ich mich immer intensiver mit dem Ritual beschäftigte, meditierte ich zunächst fünf Minuten pro Tag, dann zehn Minuten, dann 15, dann 20 und mittlerweile, seit einigen Jahren, 30 Minuten pro Tag. Das ist länger, als die meisten Menschen meditieren, doch ich habe mich fürs Meditieren entschieden, anstatt andere („produktivere“) Dinge zu tun, einfach weil es mir so viel Spaß machte.

Ich glaube, viele Menschen halten Meditation für viel komplizierter, als sie tatsächlich ist, doch ich will hier nicht zu sehr ins Detail gehen (ich spreche etwas mehr über Meditation auf [Seite 227](#), wenn ihr neugierig seid). Im Prinzip sitze ich einfach auf einem Stuhl oder einem Kissen – für gewöhnlich in meiner Arbeitskleidung – und achte auf meinen Atem. Ich stehe nicht auf Rituale wie das Skandieren meditativer Gesänge oder die Konzentration auf mein „drittes Auge“ (was auch immer das bedeuten mag). Ich konzentriere mich einfach 30 Minuten lang auf meinen Atem, und wenn meine Gedanken unweigerlich abschweifen, um sich auf etwas Interessanteres zu fokussieren, lenke ich meine Aufmerksamkeit sanft wieder zurück auf meinen Atem. Ich mache weiter und beobachte sein natürliches An- und Abschwollen, bis mein Meditations-Timer nach 30 Minuten klingelt. Manchmal ist es frustrierend, doch mit der Zeit wurde das Ritual der mit Abstand entspannendste Teil meines Tages.

Im Verlauf der letzten paar Jahre, während ich das Meditieren noch gründlicher erforschte, beschäftigte ich mich auch immer intensiver mit Produktivität. Wann immer ich nicht so effizient wie nur möglich arbeitete, recherchierte ich in Büchern, wie ich produktiver werden konnte, informierte mich über die neuesten Produktivitätshacks und hielt mich über alle Produktivitätsblogs und Websites, die ich finden konnte, auf dem Laufenden. Nachdem ich erlebt hatte, wie beide Interessen sich gegenseitig befruchteten und dabei immer größer wurden, traf ich die Entscheidung, mit *Ein Jahr Produktivität* zu beginnen.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich nicht groß darüber nachgedacht, wie Meditation und Produktivität zusammenhingen. Doch nachdem ich genau untersucht hatte, wie jedes Element meines Lebens entweder zu meiner Produktivität beitrug oder sie sabotierte, kam ich zu einer niederschmetternden Erkenntnis: Mein Meditationsritual und mein neu gestartetes einjähriges Produktivitätsexperiment hätten nicht unterschiedlicher sein können.

Das Problem war nicht so sehr das Ritual selbst, sondern vielmehr mein Verständnis der dahinterstehenden Denkweise. Ich praktizierte Meditation und Achtsamkeit als eine Möglichkeit, um weniger zu tun, in einem langsameren Tempo, und ich sah Produktivität als einen Weg, um mehr zu tun – und das schneller. Nach den ersten paar Monaten meines Projekts begann ich sogar, mich wegen meines Meditationsrituals schuldig zu fühlen. Sollte ich während dieser Zeit nicht lieber etwas Vernünftiges machen, richtige Arbeit, anstatt in meditativer Pose zu sitzen und eine halbe Stunde lang nichts zu tun?

Wenn ich mich entscheiden musste, entweder 30 Minuten länger zu arbeiten oder 30 Minuten zu meditieren, entschied ich mich fast immer dafür, länger zu arbeiten und mehr Arbeit zu erledigen, und meditierte überhaupt nicht.

Irgendwann dann, nach ein paar Monaten meines Projekts, hörte ich schließlich ganz mit dem Meditieren auf.

## Arbeiten im Autopilot-Modus

In den darauffolgenden Wochen begann ich, vollkommen anders zu arbeiten. Anstatt regelmäßig Pausen zu machen, um einen Schritt von meinem Projekt zurückzutreten, arbeitete ich durch meine Müdigkeit und Erschöpfung hindurch und versuchte, so viel wie möglich zu schreiben und zu experimentieren. Als ich begann, in einem hektischeren Tempo zu arbeiten, fühlte ich mich den ganzen Tag über weniger ruhig und konzentriert. Mein Kopf war nicht mehr so klar, und ich war weniger enthusiastisch über die Arbeit, die ich gerade machte – obwohl ich doch meiner größten Leidenschaft nachging. Das Schlimmste jedoch war, dass ich begann, weniger bewusst zu arbeiten und immer häufiger im Autopilot-Modus zu sein. Aufgrund all dessen wurde ich um einiges weniger produktiv (wie ich meine Produktivität während meines Projekts maß, werde ich auf [Seite 28](#) erklären).

Natürlich ist dies kein Buch über Meditation. Ich weiß, dass nicht alle Gefallen an dieser Übung finden werden. Tatsächlich vermute ich, dass nur ein Bruchteil von euch es mal ausprobieren wird. Doch ich glaube, dass einiges für die Denkweise hinter dieser Routine spricht, denn sie hilft dabei, ruhiger zu werden und den ganzen Tag über entspannt und bewusst zu arbeiten.

Meditation hatte keinen tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir half, mich nach einem langen Tag zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen oder meinen Stress abzubauen – obwohl das sicherlich der Fall war. *Meditation hatte deswegen einen so tiefgreifenden Einfluss auf meine Produktivität, weil sie mir erlaubte, mich so weit zu verlangsamen, dass ich bewusst und nicht im Autopilot-Modus arbeiten konnte.* Ich denke, einer der größten Fehler, den Menschen machen, wenn sie sich bemühen, an ihrer Produktivität zu arbeiten, ist der, dass sie einfach automatisch immer weiterarbeiten. Ich stellte jedoch fest, dass es uns bei der Arbeit im Autopilot-Modus praktisch unmöglich ist, von unserer Arbeit zurückzutreten, um zu bestimmen, was wichtig ist, wie wir kreativer denken, smarter statt nur härter arbeiten und die Kontrolle über das, woran wir arbeiten, übernehmen können, statt an den Aufgaben zu arbeiten, die uns von anderen Menschen aufgetragen (oder in den meisten Fällen zugemailt) werden.

Nachdem ich damit aufgehört hatte, jeden Tag zu meditieren, begann ich, hektischer und weniger bewusst zu arbeiten, was mich daran hinderte, smarter zu arbeiten. Und das machte den Produktivitätszuwachs, den ich erzielt hatte, zunichte.