

5 TIPPS WIE SIE TÄGLICH MINDESTENS EINE STUNDE ZEIT SPAREN

TIPP 1

Notifikationen auf dem Smartphone ausschalten

Täglich verbringen viele von uns mehrere Stunden am Smartphone. Die Nachrichtenfunktion lenkt uns immer wieder vom Wesentlichen ab. Wer hat uns geschrieben, wer hat angerufen, etc. Während der Arbeit ist es wichtig sich zu fokussieren. Die WhatsApp Nachrichten können in der Pause oder nach der Arbeit gelesen werden. Mit dem Deaktivieren der Nachrichtenfunktion auf dem Sperrbildschirm, können Sie sich von einem der grössten Störfaktoren während der Arbeit befreien.

TIPP 2

Planen Sie Ihre Einkäufe und erledigen Sie diese online

Ein Einkauf im Supermarkt kann schnell eine Stunde oder mehr in Anspruch nehmen. Grundsätzlich kaufen Sie immer wieder die gleichen Lebensmittel, oft sogar am gleichen Wochentag. Nutzen Sie die Home-Shopping Angebote der zahlreichen Online-Supermärkte. Einmal die Liste erfasst, kann diese kopiert und leicht angepasst werden. Anstatt in eins bis zwei Stunden (inkl. Fahrtweg), erledigen Sie Ihren Einkauf in gerade mal 10 Minuten. Zudem wird Ihr Einkauf nach Hause geliefert und dies ab einem gewissen Betrag sogar kostenlos.

TIPP 3

Benutzen Sie einen Kalender anstatt einer To-Do-Liste

To-Do-Listen sind schön und gut, werden aber aus eigener Erfahrung eher länger als kürzer. Der Kalender ist eine visuell viel effizientere Form einer To-Do-Liste. Planen Sie wann und wie lange eine Aufgabe dauern soll. Mit dieser Methode sind Sie viel produktiver und erledigen die Arbeiten schneller. Pufferzonen von 15 Minuten erlauben Ihnen eine gewisse Flexibilität. Aber erinnern Sie sich bitte daran, dass nicht immer alles 100% perfekt sein muss, 95% reichen meistens aus.

TIPP 4

Benutzen Sie Intervall Trainings

Gehen Sie gerne joggen? Falls ja, haben Sie schon einmal ein Intervall Training ausgeführt? Studien haben bewiesen, dass Intervalltrainings von 10 Minuten so effektiv sind wie 50 Minuten Joggen. Anstatt stetig in der gleichen Geschwindigkeit zu rennen, laufen Sie eine Minute normal, und danach 30 Sekunden so schnell Sie können. Dies wiederholen Sie mindestens fünf mal ohne Pause. Test's haben gezeigt, dass der Stoffwechsel um das mehrfache angeregt wird und dies über mehrere Stunden anhält.

TIPP 5

Aufgaben auslagern

Eine Wohnung zu reinigen kann gerne mal ein paar Stunden in Anspruch nehmen. Wenn man diese Zeit in seine eigene Arbeitszeit umrechnet, wäre eine Reinigungskraft um einiges günstiger. Falls Sie also nicht leidenschaftlich gerne putzen, denken Sie mal über eine Alternative nach.

Wenn Sie nur einige dieser Tipps in den nächsten Tagen ausprobieren, werden Sie mit Garantie viel Zeit einsparen, effizienter arbeiten und mehr Zeit für sich geniessen können.