

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## **„Das Leben ist doch keine To-do-Liste“**

Wenn wir aufmerksamer und konzentrierter werden wollen, sollten wir zunächst herausfinden, welcher Temperamentstyp wir sind. Eine Empfehlung der Selbstmanagementexpertin Cordula Nussbaum

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. JUN 2017

**Frau Nussbaum, an guten Tipps und Strategien, wie wir die Dinge geregelt kriegen, mangelt es nicht. Warum fällt es uns so schwer, sie tatsächlich umzusetzen?**

Viele Empfehlungen aus dem klassischen Zeitmanagement wie „Schreib eine To-do-Liste, leg deine Prioritäten fest und arbeite sie konsequent ab“ sind veraltet, weil sie einseitig auf Disziplin setzen und nicht mehr zu unserem Alltag passen. Vor fünfzehn Jahren konnte man noch relativ leicht die Tür hinter sich abschließen, sich für ein paar Stunden aus dem Tagesgeschäft zurückziehen und konzentriert an einer Aufgabe arbeiten. Einmal am Tag kam die Post, gelegentlich klingelte das Telefon. Mehr Ablenkungen und Impulse von außen gab es nicht. Heute ist unser Arbeitsalltag viel hektischer und störanfälliger. Wir sitzen in Großraumbüros, Kollegen haben Fragen, laufend kommen neue Mails, das Handy blinkt, WhatsApp zeigt neue Nachrichten an. Im...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

