

## 8 Wege zu mehr Effizienz und Effektivität

### Thomas Mangold erklärt, wie du in weniger Zeit mehr Aufgaben erledigt bekommst - und das ohne Stress

“Es gibt kaum ein motivierenderes Gefühl, als am Ende des Tages die letzte Aufgabe auf seiner Todo-Liste durchzustreichen!” Mit diesem Satz erntet der Redner, Trainer, Bestseller-Autor und Selbstmanagement-Experte Thomas Mangold oft ungläubige Blicke. Der Grund ist ganz einfach: Die meisten Menschen wissen gar nicht mehr, wie sich dieses Gefühl überhaupt anfühlt und welche Emotionen damit verbunden sind.

In seiner Keynote-Rede bringt Thomas Mangold daher 8 Ideen mit auf die Bühne, mit denen man effizienter, effektiver, produktiver, aber vor allem zufriedener wird, in dem was man tut.

#### **Warum ist ein gutes Selbstmanagement überhaupt wichtig?**

Die Anforderungen an das Zeit- und Selbstmanagement, werden gerade in der schnelllebigen Zeit in der wir uns befinden immer größer. Das hat vor allem mit dem Tripple-Overload zu tun.

*Overload Nummer 1* ist der Daten-Overload: Wir bekommen mehr Informationen, als wir überhaupt verarbeiten können. Egal ob via E-Mails, Anrufe, Nachrichten, Medien oder von anderen Mitmenschen. Wir haben gar nicht mehr die Möglichkeit, all diese Informationen zu verarbeiten. Den Daten-Overload kann man nur besiegen, wenn man sehr gut herausfiltern kann welche Informationen unwichtig sind.

*Overload Nummer 2* ist der Kommunikations-Overload: Wir kommunizieren viel zu viel. Ganz egal ob in Meetings, in Mails, in Anrufen oder in Gesprächen. Oftmals würde ganz kurze Informationen statt ellenlanger Texte reichen. Vielfach würden wir Informationen gar nicht benötigen. Auch hier muss man einen sehr guten Filter entwickeln, um diesem Overload zu entkommen.

*Overload Nummer 3* ist der Kognitive-Overload: Hier geht es vor allem um Störungen denen wir ausgesetzt sind. Mal ganz ehrlich: es klingelt, vibriert, piept, läutet und blinkt doch fast schon im Minutentakt. Hinzu kommen Vorgesetzte, Kollegen und Kunden die den Arbeitsfluss ununterbrochen stören. Wenn man hier keinen Weg findet damit umzugehen, wird es ganz schwer die geforderten Aufgaben zu erledigen.

#### **8 Wege**

In seiner Keynote-Rede stellt Thomas Mangold daher 8 spannende Wege vor, die den Zuhörern dabei helfen werden, wieder mehr Struktur in ihre Arbeitsleben zu bringen. Erst

wer die nötige Struktur und einen hohen Fokus in sein Arbeitsleben bekommt, wird sehen wie viel eigentlich Möglich ist. Wie viel mehr Aufgaben in derselben Zeit erledigt werden können. Wie entspannter man sich an die Arbeit macht und wie viel mehr Spaß plötzlich alles macht.

Und das alles ohne Druck, ohne Stress und ohne Hektik. Klingt nach Zauberei? Ist es aber nicht. Kommen Sie einfach zur Keynote-Rede von Thomas Mangold und lassen sie sich persönlich überzeugen!