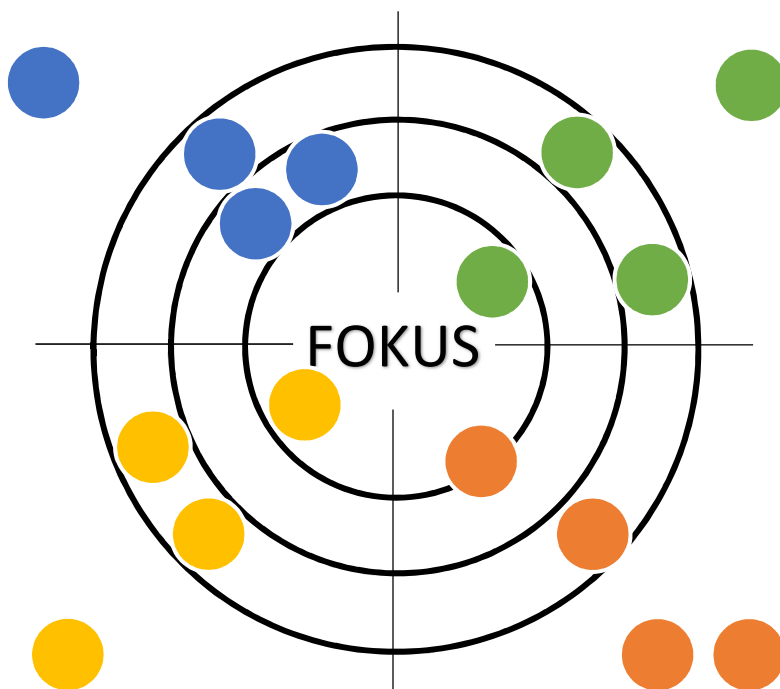


Dynamisches Fokusboard

von Christina Emmer

Coach für Positionierung



Anleitung zum Selbermachen

Kurze Einleitung

Ich weiß nicht, wie lange ich schon versuche, meine Arbeit, also die Projekte und ToDos für mein Business, zu planen und zu strukturieren.

Es gibt ja wirklich geniale Planungstools da draußen. Bis ins letzte durchdacht, ausgefeilt, natürlich digital, man kann alles Mögliche eintragen, kombinieren, etc.

Ich hab so viel versucht. Bin so oft begeistert gestartet. Nur um zu merken, dass ich nach spätestens zwei Wochen wieder raus war.

Zu aufwändig, zum kompliziert... und wenn ich mal was nicht eingetragen habe, dann war eh der Sinn raus. Vielleicht weißt Du, was ich meine.

Also habe ich irgendwann außer einem Kalender für meine Termine gar kein Tool mehr verwendet.

Das führt aber dazu, dass ich mich gerne verzettle. Ich kann den Fokus dann nicht lange auf einer Sache halten... oder nicht lange genug.

Doch dann hatte ich eine Idee!

In einem Seminar einer lieben Kollegin lernte ich eine tolle Methode kennen, mit deren Hilfe es gelingen kann, sich auf weniger Dinge gleichzeitig zu fokussieren. Doch die Methode war durch ihre reine Tabellenform irgendwie für mich ein wenig zu statisch, denn ich hab sehr unterschiedliche Wochen- und Tagesabläufe und wollte nicht jedes Mal die ganze Tabelle neu schreiben müssen.

Da hab ich mich an eine Energie-Übung erinnert, welche die 3 Kreise enthält, die Du auf dem Deckblatt schon gesehen hast und schwupps... setzte sich in meinem Kopf die Methode meiner Kollegin und die Übung zusammen – TADAAA – zu dem Dynamischen Fokusboard.

Das **Dynamische Fokusboard** ist supereinfach zu erstellen und kinderleicht, spielerisch anpassbar für jeden Tag oder jede Woche oder jeden Monat.

Neugierig?

Here we go!

Schritt 1: GRUNDFORM

Drucke Dir Blatt 6 aus oder erstelle es selbst nach Deinen Wünschen (z.B. Anzahl der Ringe, je nach Zeiträumen, die Du benötigst, genaueres dazu folgt unten).

Schritt 2: PROJEKTBUTTONS

Schneide Dir – am besten aus 4 verschiedenfarbigen Buntpapierbögen – jeweils 4 kleine Kreise aus, die von der Größe her in die Ringe des Fokusboards passen (in meiner Vorlage entspricht das einem Durchmesser der Kreise von ca. 3 cm).

Schritt 3: BEREICHE

Schreibe in die Ecken des Blattes Deine 4 Lebensbereiche, die Du geregelt bekommen willst, weil sie Dich ansonsten immer wieder stressen.

WICHTIG: Was ist ein Bereich und was nicht?

- Ein Bereich ist kein Projekt und keine Aufgabe/ToDo.
- Ein Bereich ist niemals abgeschlossen, hat also kein Start- oder Enddatum.
- Ein Bereich hat ein oder mehrere Projekte

Beispiel: Auf meinem Fokusboard gibt es die Bereiche Finanzen, Business, Schreiben und Privat. Alle diese Bereiche haben mal ein oder mehrere Projekte gleichzeitig und bei mir laufen zum Beispiel auch „Kinder“ unter Projekt, damit ich die Zeit mit ihnen ebenfalls im Fokus behalten kann und mir nicht zu viel aufhalse, so dass die Zeit dann entweder für meine Kinder oder für mich zu knapp werden würde.

Ordne jedem Bereich eine Farbe zu.

Schritt 4: PROJEKTE

Die kleinen, bunten Kreise oder Buttons sind Deine Projekte. Wir haben für jeden Bereich mal 4 Projekte ausgeschnitten, aber das kann natürlich variieren und wenn das bei Dir in meinem Bereich mehr oder weniger sind, passt Du das eben für Dich an, sprich, Du hebst einige Kreise einfach auf für spätere Projekte oder schneidest weitere aus.

Schreibe also auf jeden Button ein Projekt.

WICHTIG: Was sind Projekte?

Hier halte ich mich nun nicht an die allg. Definition von Projekten, sondern wähle die Eigenschaften, die meiner Ansicht nach in diesem Zusammenhang wichtig sind.

- Ein Projekt hat immer einen Start- und einen Endpunkt.
- Ein Projekt hat ein Ziel.

- Laut allg. Definition sind Projekte einmalig, aber ich nehme hier auch Sachen rein, wie Kurse oder Promotionphasen, die zwar irgendwann abgeschlossen sind, sich aber wiederholen.

Schritt 5: JETZT KOMMT DIE MAGIE

- Wie bringe ich die Projekte auf dem Fokusboard an?

Ich habe mein Fokusboard ganz simpel in eine Klarsichtfolie gesteckt und kann so die Projekte mit Tesafilm draufkleben und ganz leicht umhängen oder abnehmen.

- **Der FOKUS-Kreis – hier passiert die Magie!**

Für mich war es absolut wichtig, dass ich mir für den innersten FOKUS-Kreis genau überlege, wie viele Projekte sich darin gut anfühlen. Bei mir sind max. 4 Projekte zugleich im FOKUS-Kreis (inkl. Kinder 😊), wobei das nicht immer genau aus jedem Bereich ein Projekt sein muss. Manchmal – wenn die Kinder z.B. nicht bei mir sind, dann stehen auch mal zwei Business-Projekte im Fokus.

Das ist so wichtig, damit Du Dich nicht überforderst und wirklich auch Energie hast für das, was gerade in Deinem FOKUS stehen soll!

- Alle anderen Projekte, die gerade nicht in den FOKUS-Kreis passen, **müssen** derweil in die „Warteschleifen“ außerhalb, also die anderen Kreise.

Für mich symbolisieren die anderen Kreise gewisse Zeiteinheiten, also Tage, Wochen, Monate. Lege das für Dich fest, zur Not kannst Du natürlich auch noch einen Kreis dazu malen, aber mach es nicht zu kompliziert. Hör auf Dein Gefühl und bringe die Projekte mehr oder weniger weit außen an, je nachdem wann es wieder dran ist.

- Erledigte Projekte hänge ich als „Trophäen“ neben das Fokusboard an die Wand.
- Hänge das Fokusboard so auf, dass Du es täglich im Blick hast oder daran vorbeiläufst.
- **Nochmal Magie:** Bei mir ist es so, dass ich manchmal tagelang gar nicht bewusst auf das Fokusboard schaue, aber sobald es Zeit ist, ein Projekt nach außen oder innen zu rücken sagt mir mein „Unterbewusstsein“ Bescheid, ich bleibe plötzlich davor stehen und sehe, dass es nicht mehr passt. Dann hänge ich um.

Schritt 6 (optional) – AUFGABEN

Viele Projekte haben eine Menge ToDos und Aufgaben. Unser Dynamisches Fokusboard wäre schnell überladen, wenn wir versuchen würden, die auch dort einzufügen.

Ich brauche, seitdem ich das Board habe, nur noch für sehr unübersichtliche Projekte zusätzlich eine Aufgabenliste, aber wenn, dann nehme ich mir ein Blatt in der Farbe des jeweiligen Projektes und schreibe alle Aufgaben und ToDos darauf. Das hänge ich dann neben dem Fokusboard auf oder lege es auf meinen Schreibtisch.

Wahlweise kann man natürlich an dieser Stelle auch mit digitalen ToDo-Listen arbeiten, aber ich mag es halt einfach gerne, wenn ich erledigte Aufgaben oder ToDos mit der Hand schön ausgiebig und genüsslich durchstreichen kann! 😊

Das war's!

Viel Spaß beim Arbeiten mit dem **Dynamischen Fokusboard!**

Alles Liebe

Deine Christina Emmer

PS: Berichte mir gerne, wie es Dir damit geht oder wenn Du noch Ideen dazu hast. Ich freu mich über jedes Feedback!



FOKUS