

Herzlich willkommen zum Workshop

*Aufräumen -
im Jahr 2022 wird alles besser*



Unordnung am Arbeitsplatz: Was macht das mit uns?

- Geringere Produktivität, negative Gedanken, weniger Motivation, Gefühl von Unzufriedenheit (2011 workspace organization survey)
- Deutliche Erhöhung des Cortisolspiegels (Cortisol = Stresshormon) (UCLA)
- Ablenkung wie bei Multitasking (Kastner / Ungerleider 2010)
- Suche nach Dingen am Arbeitsplatz: zusammengerechnet eine Arbeitswoche in einem Arbeitsjahr (Brother International 2010)

Marie Kondo

KonMari-Methode®



Meine ideale Arbeitswelt



Meine ideale Arbeitswelt

Fühlt es sich wirklich gut an, an meinem Schreibtisch zu arbeiten?

- Kann ich kreativ arbeiten/mich gut konzentrieren?
- Komme ich wirklich gern an meinen Schreibtisch zurück?
- Wo befinden sich die Dinge, die ich brauche?
- Adjektive sammeln: Ich fühle mich idealerweise erfüllt, konzentriert,...
- Wie möchte ich arbeiten? Wie sieht mein idealer Arbeitstag aus?

Kategorien

- Bücher
- Papier
- Kleinkram

Fragen:

- Macht mich der Gegenstand glücklich?
- Ist er sehr wichtig, um meine Arbeit zu bewerkstelligen (gegenwärtig/zukünftig)?



Papier

1. zu erledigen
2. behalten, weil ich muss
3. behalten, weil ich will
4. shreddern

→ Box für „zu Erledigendes“

WICHTIG!

- Für alles, was behalten wird, einen festen Platz aussuchen
- Dinge aufrecht in Boxen und Schubladen verstauen

DIGITALE ORDNUNG

- Warum unterschätzen wir sie?
- Welche Bereiche gehören dazu?

Digitale Ordnung

- Ordner und Desktop auf dem Computer/Tablet/ Laptop

Fragen:

- Brauche ich das Dokument, um meine Arbeit erledigen zu können?
- Wird es mir für meine zukünftige Arbeit hilfreich sein?
- Macht es mich glücklich?
- NEIN? → dann sich bedanken und löschen!

E-Mails

- Posteingang und alle Ordner

Fragen:

- Brauche ich die E-Mail, um meine Arbeit erledigen zu können?
- Ist der Inhalt für die Zukunft wichtig?
- Macht mich die E-Mail glücklich?

Smartphone

- Alle Apps

Fragen:

- Ist die App Pflicht für die Arbeit?
- Hilft die App mir, besser zu arbeiten?
- Macht die App mir Freude?

Kontakt:

Hannah Cesarz

Ordnungsberaterin//Aufräumcoach

www.ordnungsberaterin-hannah.de

hallo@ordnungsberaterin-hannah.de

0163 681 92 07