

Praxis-Guide: Das Parkinson'sche Gesetz & Künstliche Deadlines

Schaffe künstliche Zeitgrenzen & stoppe endloses Nachkorrigieren

Einleitung & Ansatz: Das Parkinson'sche Gesetz besagt: *Eine Aufgabe dehnt sich genau in dem Maße aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht.* Wenn du dir für eine E-Mail einen ganzen Nachmittag Zeit lässt, wirst du einen ganzen Nachmittag brauchen – weil du liest, feilst, umformulierst und zweifelst. Mit künstlichen Zeitgrenzen setzt du deinen Fokus neu und schützt deinen Feierabend.

Die 3 Kern-Techniken für die Praxis

1. Das 30-Minuten-Time-Boxing:

Blocke dir für komplexe Aufgaben (z. B. Konzept, Präsentation, Bericht) ein strammes 30-Minuten-Zeitfenster. Sage dir vorab bewusst: „*In 30 Minuten steht der Entwurf – egal wie weit ich komme.*“

2. Der Timer-Hack:

Stelle dir am Schreibtisch einen physischen Timer oder eine Eieruhr auf 15 bis 30 Minuten. Wenn das Signal ertönt, hörst du auf zu tippen, liest einmal drüber und schickst das Ergebnis ab.

3. Die Stop-Loss-Regel für Mails:

Beantworte E-Mails nach der 2-Minuten-Regel oder setze dir maximal 5 Minuten pro Antwort. Drei Korrekturschleifen beim Formulieren sind verboten.

Dein Praxis-Planer für heute

Aufgabe:

Maximale Bearbeitungszeit (Timer auf): ____ Minuten

Mein Erlaubnis-Mantra beim Erreichen des Timers:

„Die Zeit ist um. Das Ergebnis ist gut genug und geht jetzt so raus.“

Silke Mekat | Praxis-Lounge „Frauen 40+ & neue Perspektiven“ | www.silke-mekat.de