

# Eat That Frog Methode



## Kurzbeschreibung & Zweck

Der Zweck der "Eat That Frog Methode", entwickelt von Brian Tracy, besteht darin, die Produktivität zu steigern, indem man sich zuerst den schwierigsten oder unangenehmsten Aufgaben widmet. Diese Methode soll helfen, Prokrastination zu überwinden und den Arbeitsalltag effektiver zu gestalten.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** Um die "Eat That Frog Methode" durchzuführen, benötigt man eine klare Prioritätenliste und ein festgelegtes Zeitfenster, um die wichtigsten Aufgaben ohne Ablenkungen zu erledigen.

**Vorbereitung:** Es sollte eine detaillierte Aufgabenliste erstellt werden, auf der die Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit priorisiert sind.

## Wofür gut geeignet?



Die "Eat That Frog Methode" ist besonders gut geeignet, um Prokrastination zu bekämpfen und die eigene Produktivität zu steigern. Sie hilft dabei, die wichtigsten und oft schwierigsten Aufgaben zu identifizieren und zu erledigen, bevor man sich weniger dringenden Arbeiten widmet. Diese Methode kann in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden, darunter im beruflichen Umfeld, im Studium oder bei persönlichen Projekten. Sie ist auch nützlich, um komplexe Projekte zu strukturieren, indem man sie in kleinere, handhabbare Schritte unterteilt und systematisch abarbeitet. Darüber hinaus kann sie helfen, Stress zu reduzieren, da das Abarbeiten der unangenehmsten Aufgaben ein Gefühl der Erleichterung und Kontrolle vermittelt.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Was bedeutet "Eat That Frog" eigentlich?

"Eat That Frog" ist eine Metapher dafür, die unangenehmste oder schwierigste Aufgabe des Tages zuerst zu erledigen, um den Rest des Tages produktiver zu gestalten.

### Frage 2: Wie finde ich heraus, welche Aufgabe meine "Frosch"-Aufgabe ist?

Die "Frosch"-Aufgabe ist meist diejenige, die am meisten Einfluss auf Ihre Ziele hat oder die Sie am meisten dazu neigen, aufzuschieben.

### Frage 3: Was mache ich, wenn ich mehrere "Frosch"-Aufgaben habe?

Wenn Sie mehrere "Frosch"-Aufgaben haben, priorisieren Sie diese und beginnen Sie mit der wichtigsten oder dringendsten Aufgabe.

### Frage 4: Kann ich die "Eat That Frog"-Methode auch auf Teamarbeit anwenden?

Ja, die Methode kann auf Teamarbeit angewendet werden, indem das Team gemeinsam die wichtigste Aufgabe identifiziert und sich darauf konzentriert, diese zuerst zu erledigen.

# Eat That Frog Methode



## Kurzbeschreibung & Zweck

Der Zweck der "Eat That Frog Methode", entwickelt von Brian Tracy, besteht darin, die Produktivität zu steigern, indem man sich zuerst den schwierigsten oder unangenehmsten Aufgaben widmet. Diese Methode soll helfen, Prokrastination zu überwinden und den Arbeitsalltag effektiver zu gestalten.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### Prioritäten festlegen

Beginnen Sie damit, eine Liste aller anstehenden Aufgaben zu erstellen. Identifizieren Sie die Aufgaben, die am wichtigsten und am dringendsten sind. Diese werden Ihre "Frosch"-Aufgaben sein. Verwenden Sie eine Priorisierungsmethode wie die Eisenhower-Matrix, um die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu sortieren.

Schritt 2:

### "Frosch" auswählen

Wählen Sie aus Ihrer Liste die Aufgabe aus, die den größten Einfluss auf Ihre langfristigen Ziele hat oder die am unangenehmsten erscheint. Diese Aufgabe sollte diejenige sein, die Sie zuerst angehen. Stellen Sie sicher, dass diese Aufgabe klar definiert und spezifisch genug ist, um direkt damit beginnen zu können.

Schritt 3:

### Zeit für blockieren

Blockieren Sie in Ihrem Kalender ein festes Zeitfenster, vorzugsweise am Anfang des Tages, um Ihre "Frosch"-Aufgabe zu erledigen. Vermeiden Sie Ablenkungen in dieser Zeit und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf diese Aufgabe. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Zeit einplanen, um die Aufgabe vollständig abzuschließen.

Schritt 4:

### konzentriert arbeiten

Beginnen Sie Ihre "Frosch"-Aufgabe mit voller Konzentration und Energie. Setzen Sie sich kleinere Zwischenziele, falls die Aufgabe umfangreich ist, und belohnen Sie sich für die Erreichung dieser Zwischenziele. Bleiben Sie fokussiert und lassen Sie sich nicht von anderen Aufgaben oder Ablenkungen stören, bis die Aufgabe erledigt ist.

Schritt 5:

### Fortschritte überprüfen

Nach Abschluss der "Frosch"-Aufgabe überprüfen Sie Ihre Fortschritte. Evaluieren Sie, was gut funktioniert hat und was verbessert werden könnte. Passen Sie Ihre Prioritätenliste entsprechend an und identifizieren Sie die nächste "Frosch"-Aufgabe für den folgenden Tag. Wiederholen Sie diesen Prozess täglich, um Ihre Produktivität kontinuierlich zu steigern.



Deine Notizen