

Wie erfolgreiche Menschen das Wochenende verbringen

written by Christian Hafner | 19 Juni, 2021

MilizGremium &

Verwaltungsräte

Der Newsletter für VR, Vorstände,
Kommissionen, Stadt/Gemeinderäte,
Stiftungsräte

www.pixas.ch



Wie erfolgreiche Menschen das Wochenende verbringen

Zehn einleuchtende und selbsterklärende Erkenntnisse, an die wir uns alle halten sollten – für eine erfüllteres Leben.

Das Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit (IZA) hat zusammen mit der Stanford Universität im April 2014 ein [Papier zur Produktivität der Arbeitsstunden](#) publiziert. Die Analyse lässt auch Aussagen über das empfehlenswerte Verhalten am Wochenende zu, um ausgeglichener und mit voller Energie in die neue Arbeitswoche zu starten. Forbes hat daraus im März 2015 eine Liste mit zehn Erkenntnissen erstellt. Die meisten sind einleuchtend und selbsterklärend.

Erfolgreiche Menschen verbringen ihr Wochenende wie folgt:

1. Sie stehen zur selben Zeit wie unter der Woche auf.
2. Sie reservieren einen Teil des Morgens als Ich-Zeit.
3. Sie planen Mikro-Abenteuer.
4. Sie gehen einer Leidenschaft nach.
5. Sie kuppeln sich ab (vom Business).
6. Sie minimieren Hausarbeiten.
7. Sie trainieren, treiben Sport.
8. Sie reflektieren (die vergangene Woche).
9. Sie verbringen Qualitätszeit mit der Familie.
10. Sie bereiten sich für die kommende Woche vor.

Sofern Sie die detaillierten Ausführungen interessiert, eine PDF-Kopie des Forbes-Artikels steht für Sie [auf swissPIXAS zum Download](#) bereit.