Wie erfolgreiche Menschen das Wochenende verbringen

written by Christian Hafner | 5 April, 2024

Wie erfolgreiche Menschen das Wochenende verbringen

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 Ratschlägen entwickelt. Die meisten sind einleuchtend und selbsterklärend.

Praxis-Tipp: 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.

Quelle: Sofern Sie die detaillierten Ausführungen interessiert, eine PDF-Kopie des Forbes-Artikels steht für Sie auf PIXAS zum Download bereit.