

GETTING THINGS DOG

Was wir von Hunden lernen können und
welche Software uns dabei helfen kann

CIM, 27. August 2016, Lingen



JENS-CHRISTOF NIEMEYER

- ★ Rechtsanwalt
- ★ Fachanwalt für IT-Recht
- ★ Beagle *Pelle* kommt mit ins Büro

BIN NICHT

- ★ Lifecoach
- ★ Hundetrainer
- ★ Psychologe
- ★ Veterinär



PLAN

- ★ Mensch vs. Hund
- ★ Was wir lernen können
- ★ Hunde haben keine Apps
- ★ Hunde haben keine Smartphones
- ★ Fazit



DER MENSCH

- ★ Hat viel Arbeit und zu wenig Zeit.
- ★ Ist überlastet.
- ★ Sein Privatleben leidet.

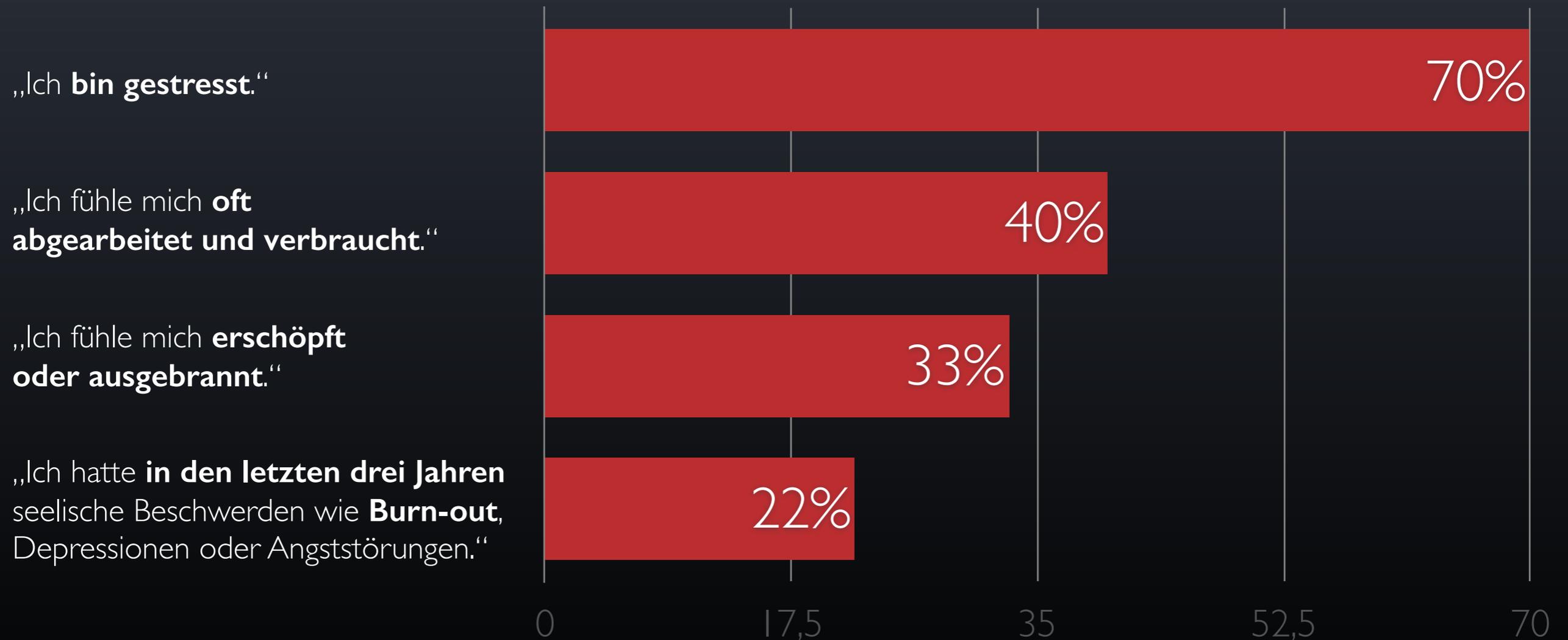
„STRESSLAGE DER NATION“

- ★ **FORSA-Studie** im Auftrag der Techniker Krankenkasse (Oktober 2013)
- ★ 61% der Deutschen finden das **Leben heute stressiger** als vor 15/20 Jahren.
- ★ 57% der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, **20% stehen unter dauerhaftem Druck.**
- ★ Zwei Drittel der Berufstätigen sagen: „Ich habe **heute mehr Stress** als noch vor drei Jahren.“



ALARMIEREND: JEDER DRITTE FÜHLT SICH AUSGEBRANNT

Von den **Berufstätigen** sagen:





**BEST PRACTICE
AUF VIER BEINEN**

DER HUND

- ★ **Beneidenswert**, weil:
 - ★ Seine **Grundbedürfnisse** werden befriedigt.
 - ★ Kann **tun und lassen, was er will**.
- ★ Trotzdem keine Arroganz, sondern **freundlich zu jedermann**.
- ★ Was können wir vom Hund **lernen**?



GRUNDHALTUNG

★ Nett sein tut nicht weh!

★ „better be the one who smiles than the one who doesn't smile back“

★ Opportunismus + freundliches Wesen

★ Erfolgsrezept im Vertrieb

★ Gelassenheit in Konflikten

★ dranpinkeln und weitergehen, nur im Notfall Zähne zeigen



★ **Prioritätensetzung**

- ★ läufige Hündin in der Nachbarschaft
- ★ Speisereste erlangen
- ★ Löcher graben

★ **auf den nächsten Schritt vorbereitet sein**

- ★ unbeaufsichtigtes Leberwurstbrot

★ **konsequent sein (eine Aufgabe nicht nur beginnen, sondern „durchziehen“)**

- ★ Man muss schon mal etwas länger vor dem Kühlschrank sitzen und erwartungsvoll gucken. Dann aber wird jemand Kochschinken o.ä. herausgeben.

7-21 EAST STREET
AND BRAID COURT



29-31 32-34 EAST STREET
AND BRAID COURT



**HUNDE HABEN KEINE ERWARTUNGEN,
SIND ABER BEGEISTERUNGSFÄHIG.**





★ **Stress-Studie:** 41% gehen auf hohe Ansprüche an sich selbst zurück.

★ **Gegenmittel:**

★ **Ansprüche senken bzw. Erwartungen reduzieren** (lieber Erwartungen übertreffen als Ziele verfehlen) – Hunde nehmen sich nichts vor & sind praktisch immer glücklich

★ status quo ist meist nicht sooo schlecht

Wenn Sie dann doch eines Tages vor den Schöpfer treten würden. Was würden Sie sagen?

Stephen Fry:

Atheist

Ich würde sagen: **Knochenkrebs bei Kindern, was soll das?** Wie kannst Du nur eine Welt schaffen, in der es so viel **Elend** gibt, für das wir nicht verantwortlich sind? Das ist nicht richtig.

(„Dritte Welt“, Naturkatastrophen etc.)



ALSO:

★ Grundeinstellung

- ★ Gelassenheit
- ★ Freundlichkeit
- ★ Ansprüche hinterfragen

★ Arbeitsweise (Stressfaktoren beseitigen)

- ★ Prioritäten setzen
- ★ Aufgaben planen
- ★ konsequent sein

VIELZAHL VON REZEPTEN UND METHODEN

Selbstmanagement
Zeitmanagement

Selbstmotivation

„Getting things done“ & Co.

LIFE HACKING != REDEVELOPMENT

GEMEINSAMKEITEN ALLER METHODEN

Ziel

- ★ Dinge geregelt kriegen
(lies: Dinge erledigt kriegen)
- ★ Überblick behalten
 - ★ anstehende Aufgaben
 - ★ laufende Projekte
 - ★ wichtige Ziele
- ★ Kopf frei haben

GEMEINSAMKEITEN ALLER METHODEN

Weg

- ★ Prioritäten setzen
- ★ Aufgaben planen = auf den nächsten Schritt vorbereitet sein
- ★ konsequent sein

Wie der Hund. Eigentlich
Selbstverständlichkeiten, oder?

STATT ALLER: EISENHOWER-METHODE

„Prioritäten setzen für Dummies“	wichtig	unwichtig
eilig	erledigen	delegieren
nicht eilig	terminieren	ignorieren

(nur) darum kümmern, wenn es wichtig oder eilig wird, sonst erledigt es sich von selbst (oder „ist egal“)

„Setze Dich ans Ufer und **warte**, bis die Leichen
Deiner Feinde den Fluss entlang treiben.“

Konfuzius





SOFTWARE?

- ★ Erfolgsrezept: Prioritätensetzung + Konsequenz
- ★ **passiert im Kopf**, nicht im Computer



HUNDE HABEN
KEINE APPS.

BRAIN 1.0 (HOME EDITION)

- ★ sein **Heil nicht in neuen („Spezial-“) Werkzeugen suchen**

- ★ Fotografenweisheit: „Die beste Kamera ist die, die man dabei hat.“
- ★ Straßenkünstler: „pack small, play big“

- ★ **Basics** (der Vollständigkeit halber)

- ★ **Terminkalender** (Outlook & Co.)
- ★ Kontaktverwaltung

- ★ **Aufgaben planen und im Überblick behalten**

- ★ Outlook & Co.
- ★ Texteditor, Word, Excel – je nach Geschmack
- ★ Wiedervorlagen nutzen

- ★ **„These“**: Eine gute – schnell erlernbare, einfach umzusetzende – Methode braucht keine dedizierte Lebenshilfe-Software.

- ★ siehe Pomodoro-Timer: Alarm nach 25 Minuten kann jedes Handy (oder eben eine Eieruhr)

ABLENKUNGEN/ STÖRUNGEN REDUZIEREN

- ★ Wie soll Software wirksam helfen, die man deaktivieren oder ignorieren kann?
- ★ keine Anrufe annehmen/durchstellen lassen (fähiges Team haben), Flugmodus, ...
 - ★ muss man wirklich immer erreichbar sein?
- ★ Messenger statt Telefonat
- ★ keine „bösen Tabs“ im Browser aufmachen etc. (fragen: „Bringt mich das jetzt meinem Ziel näher?“)

BEWÄHRT BZW. UNTERSCHÄTZT

- ★ Spracherkennung
- ★ Textbausteine
- ★ Backups*
- ★ Datenverfügbarkeit*
- ★ Papier & Stift (Flipchart)

* muss man Nerds wohl nicht sagen (oder?)



WEITERE OLDSCHOOL- INSTRUMENTE

- ★ was in **2 Minuten** geht, sofort erledigen
- ★ Aufgaben **anfangen**
- ★ **kurze Fristen** verhindern Prokrastination
- ★ „better done than perfect“
- ★ Vorgänge möglichst selten anfassen; immer alles erledigen, was schon erledigt werden kann
- ★ sich **Zeitblöcke** schaffen (und **Reserven** einplanen)
- ★ **Telefonlisten**
- ★ **Meetings vermeiden**, und wenn doch, dann:
 - ★ zwingend Agenda + Zeitrahmen, Protokoll live schreiben
 - ★ TOP 1 = Sonstiges
- ★ sich vorstellen, es sei der **letzte Tag vor dem Urlaub**



HUNDE HABEN SCHON IM
STADTPARK GEJAGT, BEVOR
ES POKÉMON GO GAB.



HUNDE HABEN
KEINE SMARTPHONES.



DIGITALE ENTHALTSAMKEIT

★ Smartphones:

★ „Invasion aus der Hosentasche“

★ Aufmerksamkeitsräuber!

★ Suchtgefahr!

★ und: segensreiche Erfindung

★ Verzicht wäre Quatsch



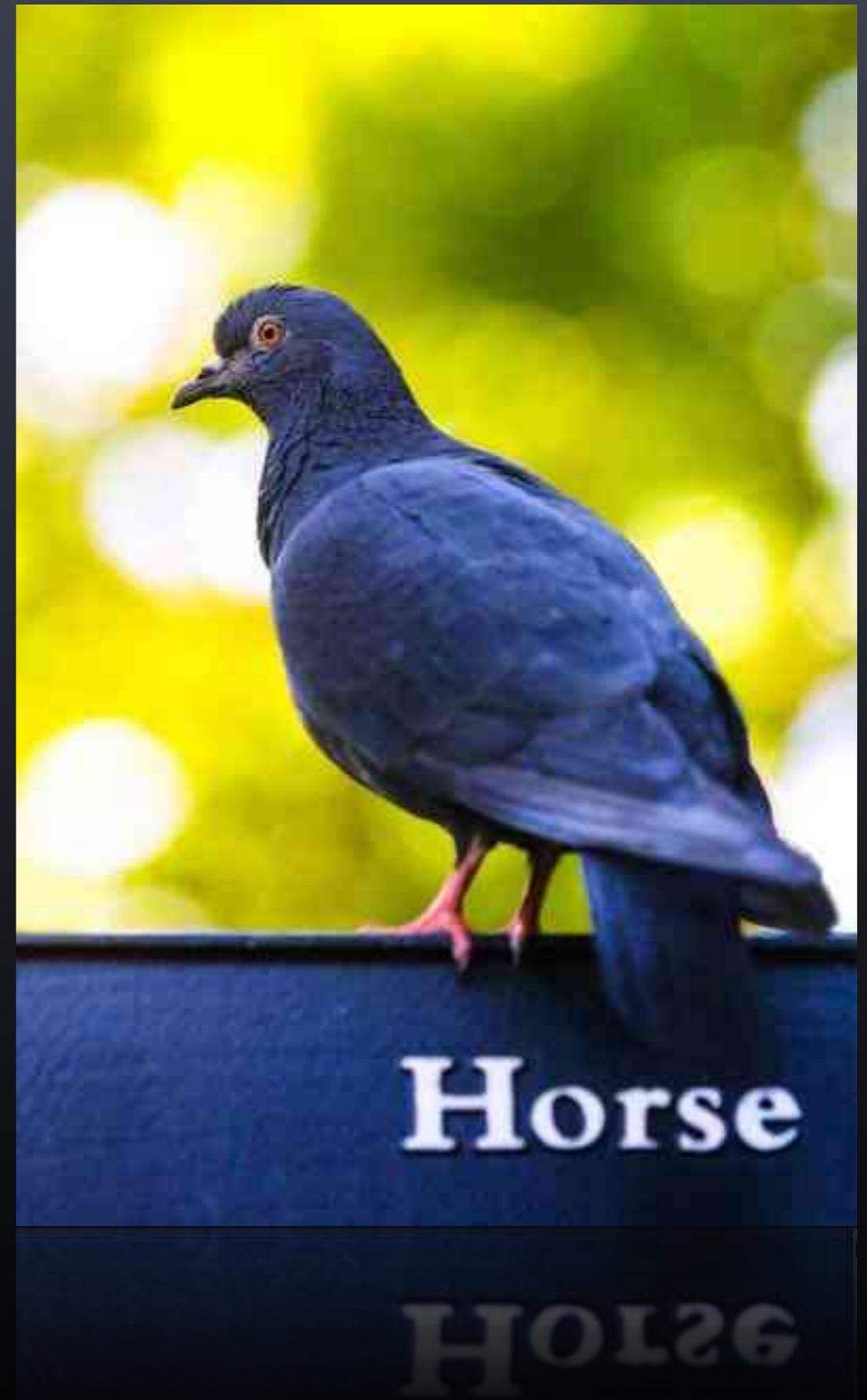
MACHEN SMARTPHONES **DUMM?**

★ wohl: **nein**

★ Lehrer integriert in Unterricht (googlen, Nachschlagen von Vokabeln, Facebook in Maßen erlaubt) – **Schüler sind**

aufmerksamer (<http://t3n.de/news/smartphones-kinder-ulbricht-spitzer-digitale-demenz-734872/2/>)

★ Studie „**Digitale Demenz? Mythen und wissenschaftliche Befundlage** zur Auswirkung von Internetnutzung“ (Appel +Schreiner, Uni Koblenz-Landau, <https://www.uni-koblenz-landau.de/de/landau/fb8/ikms/medpsych/appel/DigitaleDemenz>)



Mythos	Befundlage	Metaanalyse
Reduzierung sozialer Interaktion	Keine sicheren Belege für die These.	Shklovski, et al. (2006)
Verringerung gesellschaftlicher Partizipation	Im Mittel falsch, eher sind gegenteilige Befunde zu verzeichnen.	Boulianne (2009)
Einsamkeit durch Internetnutzung	Im Mittel kein Zusammenhang für Einsamkeit, sehr geringe Zusammenhänge für Wohlbefinden und Depressivität.	Huang (2010)
Verringertes Wohlbefinden		
Bildschirmmedien und Übergewicht:	Ein kleiner Zusammenhang zwischen Fernsehen und Übergewicht wurde gesichert.	Marshall et al. (2004)
Lernen am Computer	<i>Blended learning</i> ist im Mittel lernwirksam. Die Effektivität von computer- und internetbasierten Lerneinheiten ist von Inhalt und Didaktik abhängig.	Means et al. (2010)
Wirkungslosigkeit von computerbasierten Lernspielen	Computerspiele können lernwirksam sein.	Chiu et al. (2012)
Verringerte schriftsprachliche Kompetenzen	Im Hinblick auf die Textqualität und –quantität ist das Schreiben am Computer vorteilhaft.	Goldberg et al. (2003)
Gewalthaltige Computerspiele und Aggressionen	Gewalthaltige Computerspiele führen zu aggressiverem Erleben und Verhalten. Die gefundenen Effekte sind allerdings klein.	Anderson et al. (2010)

★ nach draußen gehen

★ Umwelt **bewusst wahrnehmen**

★ Hund schnuppert viel

★ Mensch könnte ja wenigstens **mal vom Smartphone hochgucken**
(eigene Erfahrung: kann ne total coole Abwechslung sein)

★ Killer-Feature: Smartphones ideal, um **Wartezeiten** zu überbrücken

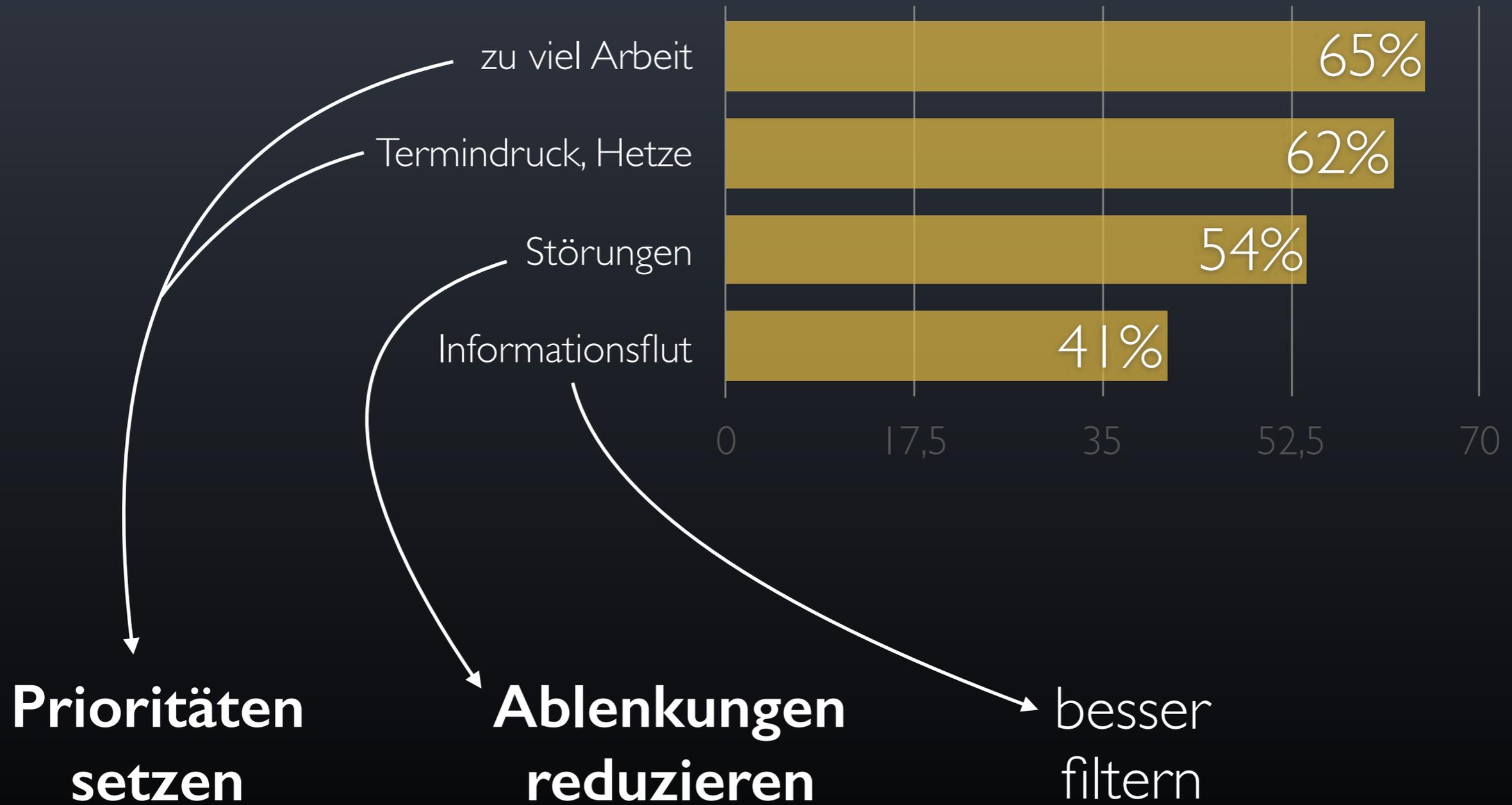


FAZIT



./ STRESS

Top 4



NICHT VERGESSEN

- ★ Optimierung ist **kein Selbstzweck!**
- ★ Immer wieder fragen: **Wofür das alles?**
 - ★ schneller bessere Entscheidungen treffen: prima
 - ★ **gewonnene Zeit nutzen** für Familie, Hobbys, Freunde, Reisen, ...
- ★ **dankbar** sein (Gesundheit, Erfahrungen)
- ★ Wir wissen nicht, **wieviel Zeit uns** und unseren Mitmenschen **bleibt.**

Was wollen wir – unabhängig von Alter,
Religion, Einkommen, Bildung, Nationalität?

(GESUND UND)

GLÜCKLICH SEIN

**DANKE FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!**



Jens-Christof Niemeyer

RA, Fachanwalt für IT-Recht

Telefon 05225/8738444

E-Mail jcn@anwaltniemeyer.de

Web <https://anwaltniemeyer.de>

Twitter @anwaltniemeyer

Privat

Web <https://jcniemeyer.com>

Instagram jcniemeyer_com