

## **David Allen: Wie ich die Dinge geregelt kriege – Selbstmanagement für den Alltag.**

Nicht Aufgaben auflisten und auf Termin legen, sondern **in Ergebnissen denken**. Das ist die Formel, auf die sich der Ansatz von Allen bringen lässt. Was ist daran bemerkenswert? Normalerweise denken wir in Aufgaben, d.h. in Form von Jobs oder To-Do-Listen, die uns belasten und die wir noch abuarbeiten und zu erledigen haben. Wir geben dabei unserem weniger rationalen Anteil kaum die Chance, das Ergebnis vorwegzunehmen und daraus Motivation zu gewinnen.

David Allen nutzt den gleichen **Trick**, mit dem sich viele von uns **selbst überlisten** bzw. überwinden, um z.B. Joggen zu gehen. Wir stellen uns zuerst vor, wie es wohl sein wird, nach dem Joggen unter der Dusche zu stehen und das Nachlassen der Anstrengung zu genießen – oder was andere zu uns sagen, während sie uns beim Laufen beobachten. Und wer von uns wäre motiviert, wenn er nur im Blick hätte, dass er jetzt wieder diesen Anstieg zum Wald hinauf vor sich hat...

Der zweite wichtige Ansatzpunkt von Allen besteht in dem « Zeugs » und dem passenden Umgang damit. Er meint damit alles, was an Aufgaben, Terminen, Besprechungen... auf uns zukommt. Grundprinzip ist es, alles « **Zeugs** » **in Listen zu erfassen**, um den Kopf für das was ich im Moment tue (egal ob Arbeiten oder die Freizeit zu genießen) frei zu bekommen. Hier ist es entscheidend, das « Zeugs » nach den Orten (im Büro, im Auto, zu Hause...) zu ordnen, an denen es erledigt wird – aber erst, nachdem wir sie in Form von Ergebnissen umformuliert haben.

Das Taschenbuch von Allen stellt die **passende Ergänzung** zu den Büchern von Seifert (Zeitmanagement) und Küstenmacher (Simplify) dar. Er fokussiert auf die Selbstmotivation und gibt wertvolle Tipps im Detail (« Wie erreiche ich eine innere Verpflichtung ? », « Warum Listen nach Kontexten ordnen ? »). Der manchmal epische Darstellungsstil mag die beim Lesen entstehende Lust an der Umsetzung der Tipps nicht zu bremsen. **Ein empfehlenswertes Buch !**

**Allen, David (2004): Wie ich Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag. Serie Piper. 5. Auflage. ISBN 3492240607.**