

ANITRA EGGLER

Mail halten!

DIE BESTEN TIPPS

FÜR MEHR ARBEITSSPASS,

MEHR LEBENSZEIT

UND EINE

BESSERE KUSSBILANZ



Beachten Sie Ihr Handy mehr als Ihre Liebsten? Treiben Mails und Textnachrichten Sie durch den Tag? Gehen Sie mit Facebook ins Bett? Kennen Sie? Dann ist es Zeit für eine Digital-Therapie!

1

LEBENSZEITRECHNER

Der durchschnittliche Homo digitalis verbringt über einen Monat Lebenszeit im Jahr im Internet und weitere 38 Tage mit seinem Handy. Kussbilanz? Läppische 60 Minuten pro Jahr! Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, dass Sie einmal im Jahr das Datum erleben, das eines Tages Ihren Grabstein zieren wird? Wann schlägt Ihre Stunde? Jetzt. Dieser Link schenkt Ihnen Lebenszeit. Greifen Sie zu: www.anitra-eggler.com/lebenszeitrechner

l(i)eben

2

Nur Sklaven sind ständig erreichbar!

Wer ständig erreichbar ist, ist unterbeschäftigt oder hat verlernt, Prioritäten zu setzen. Störungsfreies Arbeiten und störungsfreier Urlaub sind Grundrechte. Überwinden Sie die digitale Leibeigenschaft und kämpfen Sie für Ihre Unerreichbarkeit! Wer profitiert? Sie – und das Jahresergebnis.





STARTEN SIE OFFLINE

Erst checken, dann strecken. Erst auf WhatsApp, dann aufs Klo. Dann mit Facebook aufs Klo und dort den ersten Scheiß posten. So beginnt weder ein schöner noch ein erfolgreicher Tag. Brechen Sie reaktive Rituale: Gehen Sie erst online, wenn Ihre 2do-Liste steht und Sie Ihre dringenden und wichtigen Aufgaben definiert haben. Erledigen Sie zwei, drei davon, erst dann checken Sie Ihre digitalen Kanäle. Wenn Sie online starten, fristen Sie Ihren Tag reaktiv im Hamsterrad.



E-MAIL-ÖFFNUNGSZEITEN

Kein Scherz: Auch Ihr Mailprogramm kann man schließen. Probieren Sie es aus! Machen Sie es wie ich: Führen Sie E-Mail-Öffnungszeiten ein. Meine sind um 11 und um 16 Uhr. Erfolgsentscheidend: Kommunizieren Sie Ihre Zeiten via Signatur, Website, Visitenkarten, Briefkopf, in Meetings und am Telefon, wenn der Kollege gegenüber anruft und fragt, ob Sie die Mail, die er vor zwei Sekunden geschickt hat, noch nicht gelesen haben.



WER MAILS SÄT, WIRD MAILS ERNTEN

Senden Sie 30 Prozent weniger, dann erhalten Sie 30 Prozent weniger. So einfach ist das. Am besten, Sie probieren das gleich mal aus! Das gilt auch für Postings und Textnachrichten: Weniger ist mehr denn je! Denken Sie immer daran: Herz und Hirn kann man lesen – zwischen und in Ihren Zeilen. Stil ist Wertschätzung; Orthografie und Interpunktion sind eine intellektuelle Visitenkarte – und: sexy.



BETR. BETREFFZIELE

Zielen Sie aufs Hirn: Ersetzen Sie das Wort »Betreffzeile« durch **BetreffZIELE**. Formulieren Sie die Betreffziele mit der Präzision eines Nachrichtenredakteurs: Warum soll der Empfänger diese E-Mail öffnen? Warum soll er Arbeits- und Lebenszeit investieren? Das muss in der Betreffzeile stehen. Sobald Sie eine Nachricht beantworten oder weiterleiten: **BetreffZIELE** adaptieren!



OFFLINE IST DER NEUE LUXUS

Wer versucht, alles gleichzeitig zu tun, macht nichts mehr richtig. Wer überall sein will, ist nirgends mehr wirklich. Wer immer on oder standby ist, schaltet nicht mehr ab. Wer nicht abschaltet, tankt nicht mehr auf. Wer immer brennt, brennt aus. Wer alles fotografiert, erlebt nichts. Wer Bussimojis sendet, küsst nicht. Wer jeden Gedanken postet, denkt nicht mehr nach. Wenn Sie wieder l(i)eben oder produktiv arbeiten möchten, gehen Sie offline und schalten Sie Ihr Handy aus. Aus. Nicht lautlos mit Vibrationsalarm.



AUS ODER RAUS

Einer von zehn Handynutzern weiß nicht, wo der Ausknopf ist. Ja, das ist sicher der, der während einer Besprechung ans Telefon geht, um zu sagen, dass er nicht ans Telefon gehen kann. Falls Sie bislang dachten, dieser Mensch hielte sich für wichtig, empfinden Sie ab sofort bitte Mitleid und zeigen Sie ihm den Ausknopf.



10

LAUTLOS LÄUTET LAUTLOS

Das ist sehr banal, aber wirkungsvoll:
Lautlos ist nicht Synonym für Vibration.
Schalten Sie die Vibration im Lautlos-
Modus ab. Alles andere ist Selbstbetrug.

11

KAMERA AUS, LEBEN AN

Bevor Sie einen Sonnenuntergang foto-
grafieren, versuchen Sie zu riechen, wie
er schmeckt. Besser als ein Pärchenselfie:
Küssen Sie Ihren Partner, als sei es das
erste Mal. Privatleben privat l(i)eben!

12

2 MINUTEN AUSZEIT

WWW.2MIN-OFF.COM

2:00

Tiefenentspannung für Sie, eine Vollbremsung für Ihr Hamsterrad.
Rammen Sie einen Pfahl in die dahinschießende Zeit: www.2min-off.com



Sein
ist
alles



ANITRA TOP 10

Anitras aktuelle Top 10 der l(i)ebenswerten Dinge.
Jeden Monat in Ihrer Mailbox.
99.999 Abonnenten können nicht irren.
Oder doch?

www.anitra-egger.com/top10



— JETZT BESTELLEN —

www.anitra-egger.com



Anitra Egger

www.anitra-egger.com