

# Das Yes-Modus-Mindset

# TOP 9

## TOOLS

Echte Gamechanger, die mir jeden Tag das Leben leichter machen!

Eine Ressource von: [www.yes-modus.de](http://www.yes-modus.de)

### 1. Evernote

Evernote ist mein Tool für alles. Alles, was mit Notizen zu tun hat. Mein Tool, in dem ich mein Dokumentenmanagement erledige, in dem ich Artikel speichere, die ich später lesen oder verwenden möchte.

Mein Tool, um interessante und wichtige Informationen für mein Auto, mein Privatleben, meine Versicherung, für mein alles Mögliche zu speichern. Bitte schau dir Evernote einfach an. Es ist kostenlos und wird dir das Leben erleichtern.

### 2. Die-2-Minuten-Regel

Die Idee ist von David Allen und hat den Ursprung in seinen Gedanken. Er ist der Erfinder von „Getting Things Done“ und zeigt einen Weg zu mehr Produktivität.

Ich versuche es mit ihm zu halten, auch wenn ich „Getting Things Done“ nicht komplett selber umsetze, weil ein paar Sachen für mich nicht passen.

Was ist aber die Regel von 2 Minuten? Wenn eine Aufgabe nicht länger als 2 Minuten dauern wird, dann mach sie sofort oder nie.

Das daran denken, sich darüber ärgern, es zu planen oder irgendwas in der Art dauert länger als wenn du es tust. Das schreiben hier dieses Artikels, des Punkt 2., hat schon länger gedauert. Alles was du in 2 Minuten erledigen

kannst und willst, erledige es. Nutze die 2 Minuten Regel einfach auch für dich.

Eine Ressource von: [www.yes-modus.de](http://www.yes-modus.de)

### 3. Zitate

Nein, es ist kein Tool oder eine App im klassischen Sinne, aber es bietet mir die Möglichkeit nachzudenken.

Es bietet mir die Möglichkeit zu begreifen, zusammenzufassen und meine Denkmuster in einen griffigen, stimmigen und mich berührenden Satz zu fassen.

Mein aktuelles Lieblingszitat: „Es hat seinen Grund, warum der liebe Gott den Menschen zwei Ohren und nur einen Mund gegeben hat.“

Denk mal darüber nach!

### 4. Todoist

Es ist mein Aufgabentool. Ich bin sicher, dass auch du ein Aufgabentool brauchst.

Ganz einfach, um die Aufgaben, die dich belasten, aus dem Kopf rauszubekommen und in einen Bereich zu packen, wo dein Gehirn weiß: "O.K., da sind meine Aufgaben gut aufgehoben. Ich brauche nichts und ich vergesse nichts."

So kannst du entspannter und fokussierter arbeiten. Bin ich sicher. Probier es für dich.

Eine Ressource von: [www.yes-modus.de](http://www.yes-modus.de)

### 5. Mindmaps

Ich weiß nicht, wie es dir geht? Ich neige zu Sprüngen in den Gedanken. Das ist gut, weil es kreativ ist. Es wird ein Problem von vielen Seiten beleuchtet.

Das ist schlecht, weil es ungeordnet ist.

Da kann Brainstorming besonders in der Gruppe schon mal schwer und unübersichtlich werden und genau aus diesem Grund nutze ich Mindmaps.

Das Mindmappen hilft einfach seine Gedanken zu ordnen, nichts zu vergessen und unbewertet und unbeschwerter an so ein Problem ranzugehen. Mein aktuelles Tool ist Mindnode.

### 6. Journaling, Tagebuchschreiben

Es gibt ein Sprichwort: „Wer schreibt, der bleibt“ und das hat seinen Grund. Es ist für mich die Möglichkeit, Dankbarkeit auszudrücken, sich daran zu erinnern und entsprechend zu fühlen.

Es gibt einem ein positives Gefühl. In schlechten Zeiten zieht es dich hoch, indem du deine Erfolge nachlesen kannst, was gut und cool gelaufen ist.

Es hilft dir den Zusammenhang zu behalten und zu sehen. Es macht Spaß in alten Seiten zu blättern und sich wiederzufinden. Was man gedacht hat und dafür braucht man keine 5 Seiten am Tag zu schreiben. Es ist egal, ob du es mit Füller oder Digital machen möchtest. Schreib Tagebuch! Schreib Journal! Ganz egal in welcher Form. Mach es ab heute. Bitte.

Eine Ressource von: [www.yes-modus.de](http://www.yes-modus.de)

## 7. Ein Hack, ein Tool, eine App - Nichts von dem? Sei Neugierig!

Nutze deine Zeit, um etwas Neues kennenzulernen und zu lernen, und zu lernen, und zu lernen.

Ja, das war dreimal lernen und ich sage es nochmal und ich schreibe es nochmal: Um zu lernen!

Nutze deine Zeit, um zu Lesen.

Nutze deine Zeit, um Neues zu erfahren.

Nutze deine Zeit, um dich mit Menschen zu beschäftigen.

Ganz allgemein: Nutze deine Zeit, verplempere sie nicht. Wir haben nur eine!

## 8. Lüge nicht

Lügen ist Scheiße.

Offenheit, Ehrlichkeit, Integrität ist dein wichtigstes Tool und dein coolstes Werkzeug. Es bringt dir Entspannung, Glaubwürdigkeit, Freude.

Du wirst damit eine Sogwirkung der guten Dinge bewirken und du fühlst dich freier. Du bist befreit davon, ständig dein Lügengerüst aufrecht zu erhalten.

Hau einfach raus. Lüge nicht.

Eine Ressource von: [www.yes-modus.de](http://www.yes-modus.de)

## 9. Leitbild, Leitsätze und Leitfragen

Ich arbeite mit allen drei Werkzeugen.

Irgendwie immer, als Konstante und das ist für mich wichtig.

Mein Leitbild zeigt mich zum Beispiel, wie ich mit 84 zufrieden mit meiner Frau am Strand spazieren gehe und viele, viele andere Sachen. Es ist mein Leitbild. Ein Bild in Farbe mit allen Sinnen, die angesprochen werden. Ich spüre, rieche, taste, schmecke, höre und sehe die Dinge in meinem Bild.

Versuch es doch auch einmal.

Meine Leitsätze helfen mir mich zu orientieren und Entscheidungen zu überprüfen.

Zum Beispiel: Solange ich keinem anderen Menschen schade, kann ich tun was ich möchte. Bääääm! Und davon habe ich noch einige, wie z.B.: Lüge nicht und ähnliche Sachen, die ich für mich als Leitsatz manifestiert habe, an denen ich mein Verhalten auch überprüfen und messen kann.

Und zu guter Letzt Leitfragen. Leitfragen eignen sich immer dazu, alles was

du tust zu beurteilen, ob es dir entspricht, ob das, was du aktuell entscheidest stimmig ist. Stimmig und passend ist mit dem, was du sein und leben möchtest.

Beispiel: Ein neues Projekt. Stelle dir die Frage: Möchte ich das jetzt tun, weil es schick aussieht oder weil es für mich schick ist? Welchen inneren Anreiz versuche ich damit zu befriedigen? Also tun oder nur so aussehen? Bin ich nicht vor gefeit. War ich nie und werde ich nie sein. Es ist ein ständiger Prozess. Mein wichtigstes Tool!