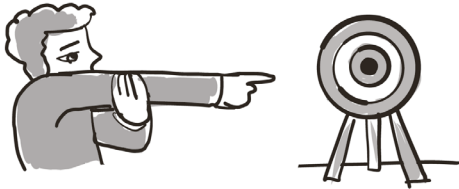


Tool Tagesanfang mit AAA



Kurzbeschreibung

Worauf wir fokussieren, bestimmt, woran wir arbeiten.

Die AAA-Technik unterstützt dich, zu Beginn des Tages das Wesentliche zu fokussieren. Damit am Ende des Tages das erledigt ist, was wesentlich war – und nicht alles andere...

Einsatzbereiche

- In allen Situationen, wo im Laufe des Tages Störungen vom Wesentlichen ablenken.

Beschreibung

Absicht stärken: Die AAA-Technik

Techniken, um sich bewusst auf den Tag einzustellen:

Techniken	Erklärung
Absicht (Aim)	Gehe deinen Tag durch und frage dich, was heute wirklich wichtig ist: <ul style="list-style-type: none"> • Was steht heute auf dem Programm? • Welche Ziele und Prioritäten setze ich? • Wann ist es ein Erfolg?
Aufmerksamkeit (Attention)	Denk an das, worauf es bei den heutigen Aktivitäten am meisten darauf ankommt: <ul style="list-style-type: none"> • Worauf kommt es wirklich an? • Worauf konzentriere ich mich? • Was ist konkret zu tun? Was genau möchte ich sehen, wissen, machen, erledigen?
Ansporn (Attitude)	Mach dir deine Sorgen und Bedenken bewusst: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gefühle habe ich? Was beschäftigt mich? • Wie gehe ich damit um? • Wie kann ich mich für die Aufgabe motivieren?

Hinweise für den Einsatz

- Die AAA-Technik ist grundsätzlich eine Technik für die persönliche Arbeitsorganisation.
- Sie kann auch im Team zum Beispiel im Rahmen des Daily Stand-up Meetings eingesetzt werden, um das Team als Ganzes auf gemeinsame wesentliche Aktivitäten zu fokussieren.