creative region

How to Stay Productive & Relevant

Handbook zum Workshop mit Jeanny Gucher – Future Experience Forum

VORTRAGENDE:
Jeanny Gucher

Interreg Österreich – Tschechien
Kofinanziert von der Europäischen Union

creative region

Intro

Volle Kalender, offene Tabs, Chat-Pings, E-Mails, Meetings, kurze Abstimmungen zwischendurch. Man ist erreichbar, beschäftigt, eingebunden – und am Ende trotzdem nicht sicher, ob wirklich etwas weitergegangen ist.

Genau hier setzt dieses Handbook an. Es ist aus dem Workshop „How to Stay Productive & Relevant“ mit Jeanny Gucher entstanden und sammelt zentrale Gedanken, Modelle und Übungen rund um eine Frage, die in vielen Arbeitskontexten immer wichtiger wird: Wie bleiben wir produktiv, ohne uns nur noch im Reagieren, Abarbeiten und Optimieren zu verlieren?

Produktivität wird in diesem Handbook nicht als „mehr schaffen in weniger Zeit“ verstanden. Es geht nicht darum, den eigenen Alltag noch voller zu packen oder jeden Prozess noch effizienter zu machen. Im Mittelpunkt steht eine andere Perspektive: Relevanz vor Effizienz.

Denn nicht alles, was dringend ist, ist wichtig. Nicht alles, was sichtbar ist, erzeugt Wirkung. Und nicht alles, was effizient erledigt wird, hätte überhaupt erledigt werden müssen.

Dieses Handbook hilft dir dabei, den Unterschied zwischen Beschäftigung und echter Wirkung klarer zu erkennen. Es unterstützt dich dabei, deine Aufmerksamkeit bewusster einzusetzen, Prioritäten zu schärfen, Meetings und Routinen zu hinterfragen und konkrete kleine Veränderungen in deinem Arbeitsalltag zu testen.

Dafür findest du in diesem Handbook drei praktische Selbsttests:
- Persönlichen Produktivitätskompass
- Attention Audit
- Quick Check – Social Media & Aufmerksamkeit.

Texte: Jeanny Gucher / Future Experience Forum

creative region

Table of contents

1

Das Modell der Ökonomien

2

Persönlicher Produktivitätskompass

3

Attention Audit

4

Quick Check – Social Media & Aufmerksamkeit

Alle Inhalte dieses Handbooks stammen aus dem Workshop „How to Stay Productive & Relevant“ mit Jeanny Gucher, von Jeanny Gucher, am 28. April 2026 und sind nur für die exklusive Distribution an Creative Region Members & Teilnehmer*innen des Workshops gedacht.

creative region

“In einer Ökonomie der Aufmerksamkeit wird die Fähigkeit, Relevanz zu erkennen, zur Schlüsselressource.”

– JEANNY GUCHER

1. Das Modell der Ökonomien

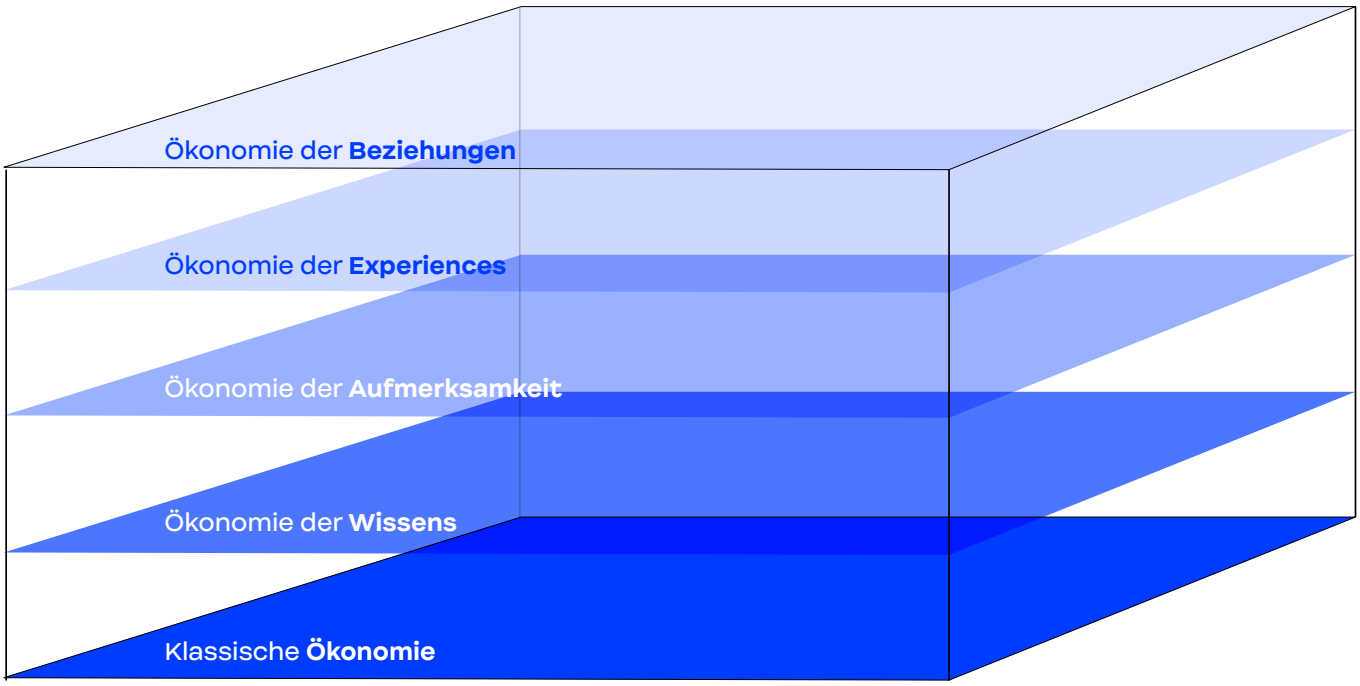
Warum Aufmerksamkeit und Relevanz zu ökonomischen Faktoren geworden sind

Die Spielregeln, die viele von uns geprägt haben, heißen: Gewinn, Wachstum, Effizienz und Performance. Sie waren lange die verlässlichen Erfolgsfaktoren der klassischen Ökonomie.

Doch unsere Arbeitswelt hat sich verändert. Heute wirken neben der klassischen Ökonomie weitere Ökonomien, die Organisationen, Teams und Individuen mitgestalten müssen: Wissen, Aufmerksamkeit, Experience und Beziehungen.

Diese Ökonomien erweitern nicht nur das Spielfeld.
Sie verschieben die Hebel.

Das Modell der Ökonomien wurde bereits 2015 von Jeanny Gucher publiziert.



Klassische Ökonomie

Die klassische Ökonomie fragt nach Effizienz, Wachstum, Performance, Produktivität und Profitabilität.

Diese Faktoren bleiben wichtig. Auch in Zukunft wird es relevant sein, wirtschaftlich zu arbeiten, Ressourcen sinnvoll einzusetzen und Ergebnisse zu erzielen. Doch klassische Effizienz ist nicht mehr automatisch der beste Ausgangspunkt für gute Entscheidungen.

Wenn Effizienz isoliert betrachtet wird, kann sie sogar schaden. Dann werden Meetings kürzer, aber nicht besser. Kommunikation wird schneller, aber nicht klarer. Prozesse werden optimiert, obwohl niemand mehr fragt, ob sie überhaupt noch sinnvoll sind.

Effizienz bleibt wichtig – aber als Ergebnis guter Relevanzentscheidungen, nicht als Ersatz dafür.

creative region

Ökonomie des Wissens

Wert wird zunehmend immateriell erzeugt: durch Können, Kontext, Kooperation. Wissensarbeit folgt anderen Regeln als Fließbandlogik – sie ist fragiler, emotionaler, abhängiger von Vertrauen und Freiraum. Und sie verändert sich gerade radikal: Mit KI wird Wissen als Ressource in vielen Feldern zur Commodity. Der reine Informationsvorsprung schmilzt. Was knapp wird, ist etwas anderes: gute Fragen, tragfähige Rahmen, geerdetes Urteil, fähige Teams. Kurz: Nicht Wissen haben, sondern Bedeutendes herausfiltern und gemeinsam in Wirksamkeit übersetzen können, ist das, was zählt.

Ökonomie der Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist zur Leitwährung geworden – intern wie extern. Nicht nur Märkte kämpfen um Klicks; auch Organisationen ringen um Fokus: Strategie, die wirklich verstanden wird. Entscheidungen, die nicht in Meetingnebel verpuffen.
In einer Umwelt aus Pings, Feeds und ständigem „Allen antworten“ heißt Führung: Signal vom Rauschen trennen. Das braucht nicht „mehr Information“ sondern mehr Relevanzkompetenz: Was gehört heute nicht dazu? Welche zwei Entscheidungen zählen? Welche Rituale schützen unsere teuersten 90 Minuten der Woche?

Experience Economy

Lange galten Gefühle als privat, nicht als produktiv. Ein Irrtum. Unser Erleben – wie wir uns in der Zusammenarbeit, mit der aktuellen Führung oder im Kundenkontakt fühlen – beeinflusst unsere Motivation, unsere Kreativität und unser Tempo. Langeweile lähmt, Angst verengt, Sinn öffnet. Wenn das stimmt (und jede*r spürt, dass es stimmt), dann brauchen Unternehmen Experience-Management: Räume, Rhythmen und Formate, die Präsenz ermöglichen, Resonanz zulassen und Entscheidungen erleichtern.
Nicht „noch ein Workshop“, sondern Erlebnisse, die etwas in Bewegung setzen und berühren – klar, kuratiert, mit Fokus und Zuversicht.

Ökonomie der Beziehungen

Mit jedem Kontakt buchen wir am Vertrauenskonto: Zusagen gehalten? Plus. Erwartungen gebrochen? Minus – manchmal mit Zinseszins. Dieses Sozialkapital taucht selten in der GuV auf, steuert aber Projekte, Karrierewege und Kundentreue verlässlich wie die Gravitation. KI verschiebt auch hier die Tektonik: Deepfakes und synthetische Inhalte unterminieren Systemvertrauen. Wenn Quellen zweifelhaft werden, steigt der Wert von persönlichem Vertrauen, Reputation und Proof of Person. Beziehungen folgen komplexeren Tauschregeln als der Geldmarkt – sie brauchen andere Metriken (Zuverlässigkeit, Verantwortung, Präsenz und bewusstes Beziehungsdesign.

creative region

Worauf es ankommt...

Die fünf Ökonomien laufen gleichzeitig – und müssen anders gemanagt werden, als wir es gewohnt sind. Der alte Werkzeugkasten bleibt, aber er reicht nicht mehr. Wer vorne sein will, arbeitet mit weitaus mehr als den alten Paradigmen:

- Wissen → Curation & Co-Creation statt Wissenshortung. KI als Verstärker, nicht als Ausrede.
- Aufmerksamkeit → klare Filter, gut moderierte Meetings, den eigenen Social Media Konsum am Schirm haben.
- Experience → Formate, die Präsenz und Mut erzeugen (nicht nur Folien).
- Beziehungen → Vertrauensarbeit sichtbar machen: Zusagenquote, Antwortzeiten,, gemeinsame Lernerfahrungen.
- Klassische Ökonomie → Profit & Effizienz bleiben Zielgrößen – aber als Folge guter Relevenz-Entscheidungen, nicht als Ersatz dafür.

Die kurze Wahrheit: Die neuen Ökonomien ticken anders und machen einen Raum auf, den es vollkommen anders zu navigieren gilt. Je schneller wir das akzeptieren, desto leichter werden Entscheidungen. Relevanz schlägt Tempo.

Beziehung schlägt Reichweite. Experience schlägt PowerPoint. Und ja: Effizienz bleibt wichtig – als Ergebnis einer klugen Wahl, nicht als Ersatz für sie.

creative region

2. Persönlicher Produktivitätskompass

Der persönliche Produktivitätskompass hilft dir, deinen Arbeitsalltag nicht nach Menge, sondern nach Wirkung zu betrachten.

Er macht sichtbar, wo du Zeit in Statusarbeit investierst, welche Entscheidungen du verschleppst, welche Routinen nur aus Gewohnheit bestehen und welche Zeitfenster besonders wertvoll sind.

Produktivität beginnt nicht mit einem neuen Tool. Sie beginnt mit besseren Fragen.

Anleitung:

Nimm dir 20 bis 30 Minuten Zeit. Beantworte die folgenden Fragen kurz und ehrlich. Drei bis sechs Stichworte reichen. Es geht nicht um perfekte Formulierungen, sondern um ehrliche Hinweise.

Markiere alles, was dich überrascht. Genau dort liegt oft der wichtigste Hebel.

Ziel des Selbsttests

Du entwickelst einen persönlichen Filter für Relevanz.

Am Ende weißt du klarer:

- ☑ Was erzeugt in deiner Arbeit tatsächlich Wirkung?
- ☑ Was hält dich nur beschäftigt?
- ☑ Welche Aufgaben, Termine oder Routinen kannst du reduzieren?
- ☑ Welche Zeitfenster solltest du schützen?
- ☑ Wo brauchst du eine Good-Enough-Schwelle, um ins Entscheiden zu kommen?

creative region

1. Welche drei Dinge von gestern würdest du nicht wieder tun, wenn es niemand merken würde?

Notiz/Warum ist das relevant: **Statusarbeit vs. Wirkung**

✳ Überraschung

2. Wenn deine Woche nur 10 Stunden hätte: Welche zwei Ergebnisse würdest du trotzdem liefern?

Notiz/Warum ist das relevant: **Kern-Output definieren**

✳ Überraschung

3. In welchen 90 Minuten der Woche bist du am „teuersten“ – fürs Team/System?

Notiz/Warum ist das relevant: **Bottlenecks schützen/verschieben**

Zeitfenster 1: **Grund**

Zeitfenster 2: **Grund**

✳ Überraschung

4. Welche Entscheidung verschleppst du, weil du auf „mehr Daten“ hoffst?

Good-Enough-Schwelle (ab wann entscheidest du?):

✳ Überraschung

creative region

5. Ohne Kalender für 30 Tage: Welche drei wiederkehrenden Termine überleben? Welche sterben leise?

Robuste Rituale (bleiben): _____ _____ _____

Vanity-Meetings (sterben): _____ _____ _____

✳ Überraschung

Weglassen-Radar

Liste 5 Aktivitäten, die du reduzieren/streichen willst. Priorisiere nach Wirkung.

	Aktivität/Termin	**Warum** (Status/Angst/ Gewohnheit)	**Risiko bei Weglassen** (H/M/L)	**Nächster Schritt/Experiment** (1 Woche)
1				
2				
3				
4				
5				

creative region

3. Attention Audit

Zeitmanagement fragt: Wie nutze ich meine Stunden?
Aufmerksamkeitsmanagement fragt: Wem oder was gehört meine Präsenz?

Der Attention Audit hilft dir zu erkennen, wohin deine Aufmerksamkeit tatsächlich fließt – und ob diese Verteilung zu deinen Prioritäten passt.

Denn Aufmerksamkeit ist nicht nur Zeit. Du kannst körperlich anwesend sein und innerlich längst woanders. Du kannst acht Stunden arbeiten und trotzdem kaum eine Stunde echte Präsenz erlebt haben. Du kannst bei deiner Familie sein, aber gedanklich im Posteingang hängen.

Dieses Tool macht sichtbar, wo du investierst, wo du überinvestierst und wo du unterinvestierst.

Ziel des Selbsttests

- Du erkennst, wie dein aktuelles Aufmerksamkeits-budget verteilt ist.
- Du bewertest nicht nur Stunden, sondern auch Präsenzqualität.
- Du vergleichst Ist und Wunsch.
- Du leitest konkrete Design Moves für deinen Alltag ab.

creative region

1. Tagesinventar (24h)

Verteile deinen durchschnittlichen Tag auf die **vier Bereiche**. Summe = 24h.

Bereich	Stunden/Tag
Schlaf	___h
Arbeitszeit	___h
Freizeit	___h
Transferzeiten (Wegzeiten)	___h
Summe	**24 h**

Aufmerksamkeitsbudget = 24h − Schlaf = ___h (Richtwert ≈ 16h)

2. Istverteilung der Aufmerksamkeit (letzte 7 Tage)

Schätze ehrlich: Wieviel wache Zeit (h/Tag im Wochenschnitt) ging an die folgenden Aufmerksamkeitskategorien? Summe = Aufmerksamkeitsbudget.
Aufmerksamkeitskategorien

- Aufmerksamkeit für **meine Arbeit**
- Aufmerksamkeit für **meine Partnerschaft/Beziehung**
- Aufmerksamkeit für **meine Familie**
- Aufmerksamkeit für **meine Freunde**
- Aufmerksamkeit für **mich selbst (Hobbys/Sport/etc.)**

Kategorie	**Stunden/Tag** (Ist)	**PräsenzQualität** (0–5)	**Notiz** (z. B. Trigger, Störfaktor)
Arbeit	___h	●0 ●1 ●2 ●3 ●4 ●5	_____
Partnerschaft/Beziehung	___h	●0 ●1 ●2 ●3 ●4 ●5	_____
Familie	___h	●0 ●1 ●2 ●3 ●4 ●5	_____
Freunde	___h	●0 ●1 ●2 ●3 ●4 ●5	_____
Ich selbst	___h	●0 ●1 ●2 ●3 ●4 ●5	_____
Summe Summe (Ist)	**___h**		

MiniCheck: Wo ist die Qualität ≤ 2? Markiere ✳ – hier verlierst du vermutlich Wirkung.

creative region

3. Prioritäten & Wunschverteilung

Reihe die Kategorien nach Wichtigkeit (1 = höchste Priorität). Weise anschließend Zielstunden zu. Tipp: Verteile das Budget zuerst grob prozentual (z. B. 40/20/20/10/10), dann in h/Tag umrechnen.

Kategorie	**Priorität** (1–5)	**Ziel** %	**Ziel** Stunden/Tag
Arbeit	_____		
Partnerschaft/Beziehung	_____		
Familie	_____		
Freunde	_____		
Ich selbst	_____		
Summe Summe (Ist)	_____	**100% = Aufmerksamkeitsbudget**	

Hinweis: Partnerschaft ≠ Familie. Wenn beides wichtig ist, gib beiden eigene Slots.

4. Delta Analyse (Ist vs. Ziel)

Rechne Ziel − Ist. Alles < 0 ist Überinvest (absehbar: Erschöpfung/OpportunityKosten).
Alles > 0 ist Unterinvest (absehbar: Vernachlässigung/Verlust).

Kategorie	**Stunden/Tag** (Ist)	**Ziel** Stunden/Tag	**Delta** (Z−I)	**Konsequenz** (Stop/Start/Schützen)
Arbeit	___h	___h		
Partnerschaft/Beziehung	___h	___h		
Familie	___h	___h		
Freunde	___h	___h		
Ich selbst	___h	___h		
Summe Summe (Ist)	**___h**	**___h**		

Ursachen Spickzettel

- Arbeit ↑: Perfektionismus, fehlende GoodEnoughSchwelle, MeetingÜberhang.
- Partnerschaft/Familie ↓: „RestAufmerksamkeit“ (zu spät, zu müde), fehlende Rituale.
- Freunde ↓: keine Termine → findet nicht statt.
- Ich selbst ↓: Schuldnarrativ („später“), Kalender ohne Block.
- Transferzeiten: ungenutzt (Scrollen). → Ritualisieren (Telefonat, Podcast, stille Strecke).

creative region

5. Design Moves (ab heute)

Wähle max. 5 Moves. Kleines Team? Teilt eure Moves und haltet euch 1 Woche accountable.

Kalender Moves

- Zwei Fokusblöcke (2×60 min) fest gebucht (Tage/Uhrzeiten):
- Ein Meeting → Walking/Stand umgebaut (Thema/Partner):
- VanityMeeting gestrichen/gedrittelt:
- PartnerschaftsRitual (3×/Woche 20 min, ohne Screens):
- FamilienRitual (FixZeit/Tag):
- FreundePing (1×/Woche 15 min Liste + 1 Anruf):
- IchSlot (2×/Woche 45 min Hobby/Bewegung):
- TransferHack (Pendeln = Podcast/Anruf/Stille, Auswahl):

6. WochenReview (Freitag, 10 Minuten)

- Was hat Wirkung erzeugt?
- Was war Lärm?
- Welche Kategorie bekommt nächste Woche +0,5 h/Tag?
- Worauf bin ich stolz?

creative region

4. Quick Check – Social Media & Aufmerksamkeit

Digitale Unterbrechungen wirken oft harmlos. Ein kurzer Blick aufs Handy. Ein Ping im Chat. Ein Badge am Bildschirm. Eine Benachrichtigung auf der Smartwatch. Ein schneller Check, obwohl nichts passiert ist.

Einzeln betrachtet sind diese Momente klein. In Summe verändern sie den ganzen Arbeitstag.

Der Quick Check – Social Media & Aufmerksamkeit hilft dir, die unsichtbaren Kosten digitaler Fragmentierung sichtbar zu machen.

Er zeigt dir, wie stark Kanäle, Push-Signale, Checkmuster und Unterbrechungen deine Aufmerksamkeit beanspruchen.

Ziel des Selbsttests

- Du entwickelst einen Interruption Index zwischen 0 und 100.
- Dieser Index zeigt, wie stark dein Alltag durch digitale und soziale Unterbrechungen fragmentiert ist.
- Danach wählst du drei Soforthebel und testest sie sieben Tage lang.

creative region

1. Kanal Inventar (2 Minuten)

Zähle ehrlich – Durchschnittswerte für einen normalen Werktag.

A. Home Screen Pinger
(Apps auf dem Startbildschirm, die Nachrichten/Badges anzeigen)

- Anzahl:

B. Private Kanäle (täglich genutzt)
WhatsApp, SMS, Instagram, Facebook, Telegram, Signal, iMessage, X/Twitter, Reddit, …

- Anzahl:

C. WorkKanäle (täglich genutzt)
EMail, Slack, MS Teams, Jira/AsanaMentions, CRM Benachr., …

- Anzahl:

2. Push Intensität (2 Minuten)

Kreuze an; addiere Punkte.
Punkte: Töne = +5 | Vibration = +3 | Vorschau = +3 | Badges = +2 | Smartwatch = +7 | Bündelung AUS = +5

- ○ Töne an
- ○ Vibration an
- ○ Vorschau auf Sperrbildschirm
- ○ Badges/Zähler sichtbar
- ○ Smartwatch spiegelt Benachrichtigungen
- ○ BenachrichtigungsBündelung/„Zusammenfassung“ AUS (alles sofort)

Summe: Push Intensität: ____ / 25

3. CheckMuster (3 Minuten)

Wie oft öffnest du selbstinitiativ Social/Messenger – ohne Ping?

Mikro Öffnungen (<1 Minute, „nur kurz gucken“) pro Stunde: ● 0–1 ● 2–3 ● 4–6 ● 7+
Punkte: 0–1=0 · 2–3=2 · 4–6=4 · 7+=6 → MikroÖffnungen: ____ / 6

Abends, letzte Stunde vor dem Schlafen: ● selten ● manchmal ● oft
Punkte: 0 · 2 · 4 → AbendScroll: ____ / 4

Morgens, erste 10 Minuten: ● offline ● kurz check ● direkt im Feed
Punkte: 0 · 2 · 4 → MorgenKickoff: ____ / 4

Summe: CheckMuster: ____ / 26

creative region

4. UnterbrechungsProfil (2–3 Minuten)

Schätze deinen Alltag – Durchschnittswerte.

A. Unterbrechungen pro Stunde (inkl. Pings & Menschen):

● <1 (0) ● 1–2 (+4) ● 3–4 (+8) ● 5+ (+12)

B. Durchschnittliche Dauer je Unterbrechung:

● <1 min (+1) ● 1–3 min (+3) ● 3–10 min (+6) ● >10 min (+10)

C. RückkehrReibung – Wie schwer kommst du zurück?

1=leicht … 5=schwer → Punkte = Zahl ×2 (max 10)

5. InterruptionIndex (0–100)

Rechne die Teilwerte zusammen.

ChannelLoad (max 17):
Private Kanäle = Anzahl ×1 → ____
WorkKanäle = Anzahl ×2 → ____
HomeScreenPinger = Anzahl ×0,5 (aufrunden) → ____
Summe ChannelLoad: ____ / 17

PushIntensität: ____ / 25
CheckMuster: ____ / 26
UnterbrechungsProfil: ____ / 32

Gesamtscore = ChannelLoad + PushIntensität + CheckMuster + UnterbrechungsProfil **= ____ / 100**

Einordnung:

- **0–20:** Ruhig – Aufmerksamkeit überwiegend unfragmentiert.
- **21–40:** Moderat – vereinzelte Reibungen.
- **41–60:** Busy – merkliche Fragmentierung, EnergieLeak.
- **61–80:** Hoch – Fokus im Tagesgeschäft stark gestört.
- **81–100:** Overload – dringender Handlungsbedarf.

6. SofortHebel (wähle 3, teste 7 Tage)

Rechne die Teilwerte zusammen.

Wenn ChannelLoad hoch

- Arbeits und PrivatKanäle trennen (separate Apps/Profiles).
- Max. 5 HomeScreenPinger – Rest auf Seite 2/Ordner.
- Ein „OfficeHour“Slot für Rückmeldungen (z. B. 11:30–12:00 & 16:30–17:00).

Wenn PushIntensität hoch

- Töne aus, Vibration nur für 3 VIPs.
- SperrbildschirmVorschau aus.
- BenachrichtigungsBündelung (2–3 feste Zeitfenster/Tag).
- Smartwatch: Nur Kalender + Anrufe spiegeln.

Wenn CheckMuster hoch

- FeedFasten: Homescreen ohne SocialApps (nur Suche).
- 3030Regel: 30 min Fokus – 3min CheckFenster – repeat.
- AbendRitual 45 min ohne Screen · MorgenRitual 10 min ohne Feed.

Wenn UnterbrechungsProfil hoch

- FokusBlock 2×60 min/Tag (DoNotDisturb).
- „Nicht stören“ für Meetings ohne dich.
- ZweiSatzNotiz nach jeder Unterbrechung (Was, Wo weitermachen?) – Rückkehr erleichtern.

7. Review nach 7 Tagen (5 Minuten)

- **Neuer InterruptionIndex:** ____ / 100 (Δ: ____)
- **Was hat am meisten geholfen?** _____
- **Was bleibt fix im Alltag?** _____
- **Was teste ich als Nächstes?** _____

creative region

meet Future Experience Forum





JEANNY GUCHER

Future Work Expertin,
Mindset Analystin & Autorin

Jeanny Gucher ist Future Work Expertin, Mindset Analystin & Autorin. Sie unterstützt seit mehr als 2 Jahrzehnten die Entwicklung von Führungspersönlichkeiten, Systemen und Organisationen. Dabei gilt ihr Fokus den kollektiven Mustern, die uns Menschen im Zusammenleben und miteinander Arbeiten am stärksten beeinflussen – der Kultur, die unser individuelles Mindset programmiert.

Sie ist Initiatorin des Future Experience Forum, einer Community of Practice für Zukunftsmacher*innen von heute – in den Bereichen Workplace, People & Culture, Transformation und Brand Experience.

Future Experience Forum

creative region



Mehr davon? Als Member hast du Zugriff auf alle Handbooks.

Dieses Handbook ist nur eins von vielen: Als Creative Region Member bekommst du exklusiven Zugang zu unserer laufend wachsenden Sammlung an Handbooks.

Noch kein Member?
Dann wird's Zeit:
creativeregion.org/membership