

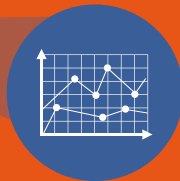
gtd[®]

GETTING THINGS DONE



Der Effekt von Getting Things Done

Umfrage zur Wirkung von GTD



NE»» ACTION
PARTNERS



Inhalt

- 03** Teilnehmer der Umfrage
- 04** Erfahrung mit GTD
- 05** Zusammenfassung der Ergebnisse
- 06** Stressreduktion
- 07** Gesteigerte Produktivität bei der Arbeit
- 08** Einfluss von GTD auf das Privatleben
- 09** Besseres Abschalten nach der Arbeit
- 10** Anstieg der Zufriedenheit
- 11** Weiterempfehlung von GTD

Wer hat an der Umfrage teilgenommen?

Sinn & Zweck:

Umfrage zur Wirkung der Anwendung von Getting Things Done auf Leben und Arbeit

Die Einladung zur Umfrage wurde durch den Newsletterverteiler gesendet, der sowohl aus Seminar- und Coaching-Teilnehmern besteht, als auch aus Personen, die Interesse an GTD haben.

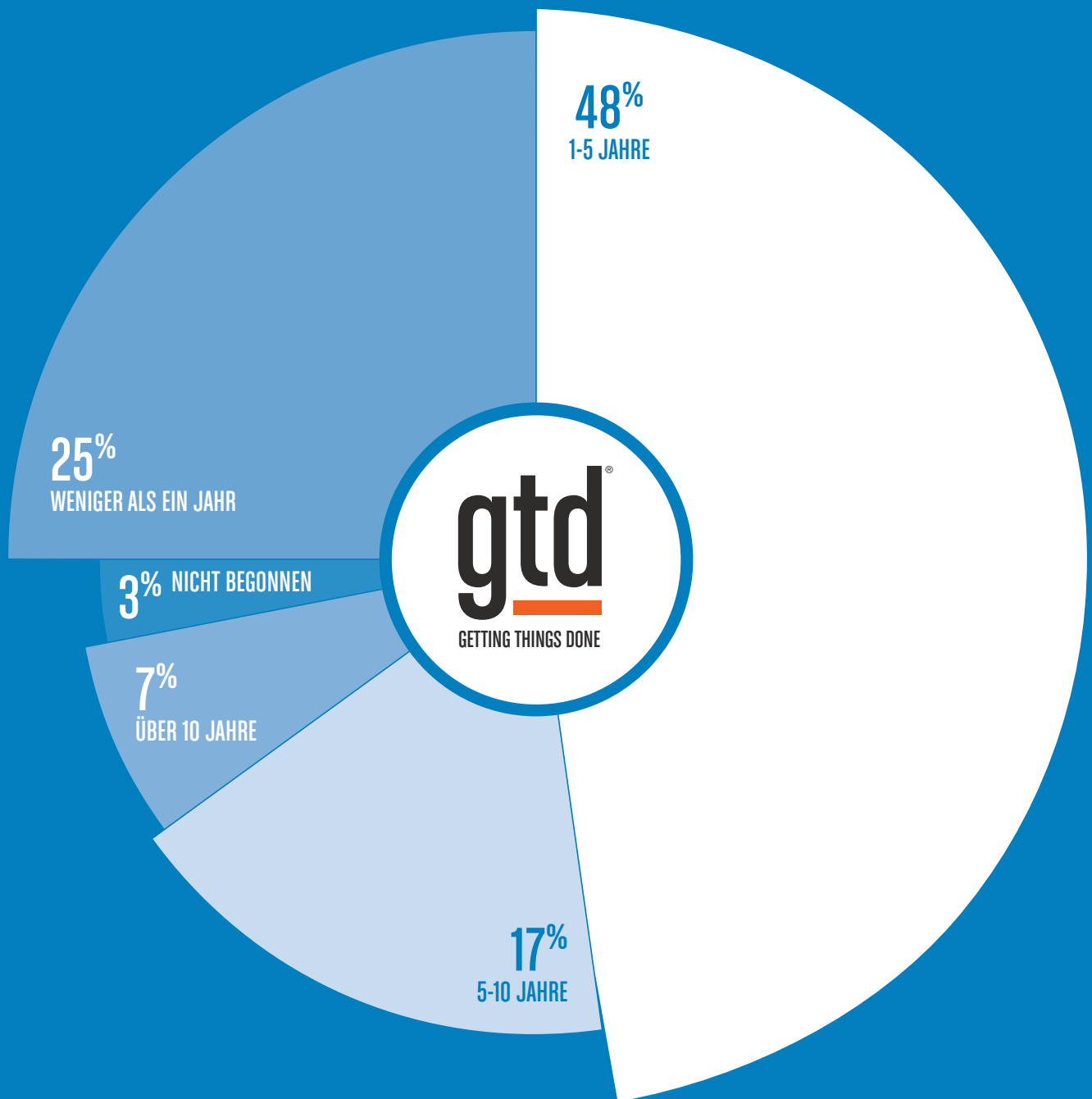
320 beantwortete Umfragen wurden ausgewertet.

Die Fragen thematisierten die Wahrnehmung der Befragten in Bezug auf:

- Stresslevel
- Produktivitätssteigerung
- Fähigkeit, nach der Arbeit “abzuschalten”
- Auswirkung auf persönliche Produktivität und allgemeine Zufriedenheit

Erfahrung mit GTD

Wie lange wenden Sie GTD bereits an?



Zusammenfassung der Resultate

Die Ergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen im Arbeits- und Privatleben der Befragten, seit GTD angewendet wird

82%

bewerten ihr Stresslevel mit **7 oder höher** (1-10), bevor GTD implementiert wurde

15%

nachdem GTD implementiert wurde

im Vergleich zu

20%

bewerten ihre eigene Fähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten mit **7 oder höher**

60%

nachdem GTD implementiert wurde

82%

82% bewerten ihre Produktivität mit **7 oder höher**, nachdem GTD implementiert wurde (Vorher: 29%)

99%

empfehlen GTD weiter - an Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder

81%

fühlen sich seit der Implementierung von GTD **erheblich oder drastisch zufriedener**

Allgemeine Reduktion des Stresslevels

Nach der Umsetzung von GTD berichten
Teilnehmer von einem reduzierten Stresslevel

VORHER



NACHHER

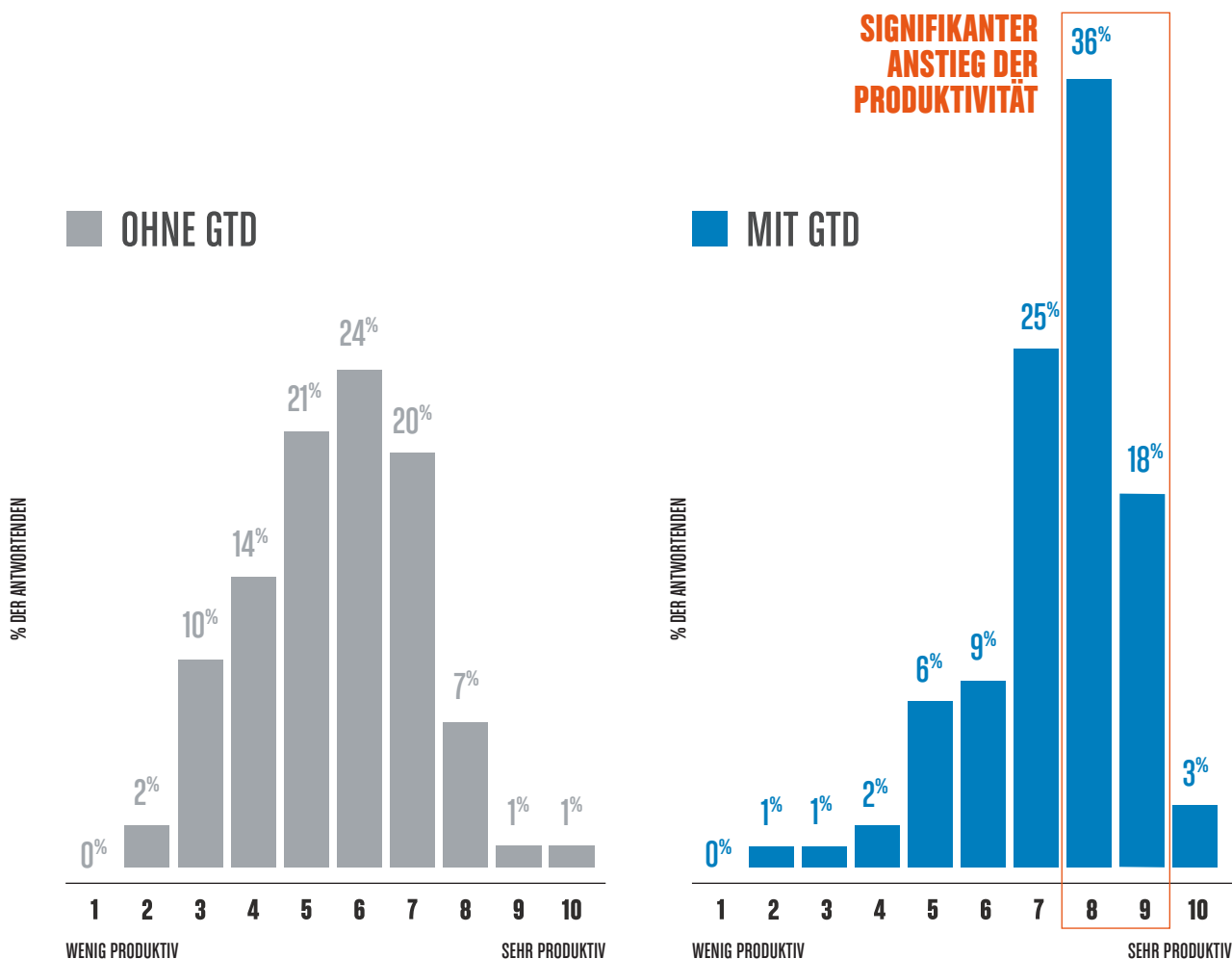


* Die Teilnehmer wurden gebeten, ihre Stresslevel vor und nach der Anwendung von GTD auf einer Skala von 1-10 zu bewerten. 1-5 galten als „niedriges Stressniveau“, 6-10 als „hohes Stressniveau“.

Signifikante Produktivitätssteigerung bei der Arbeit

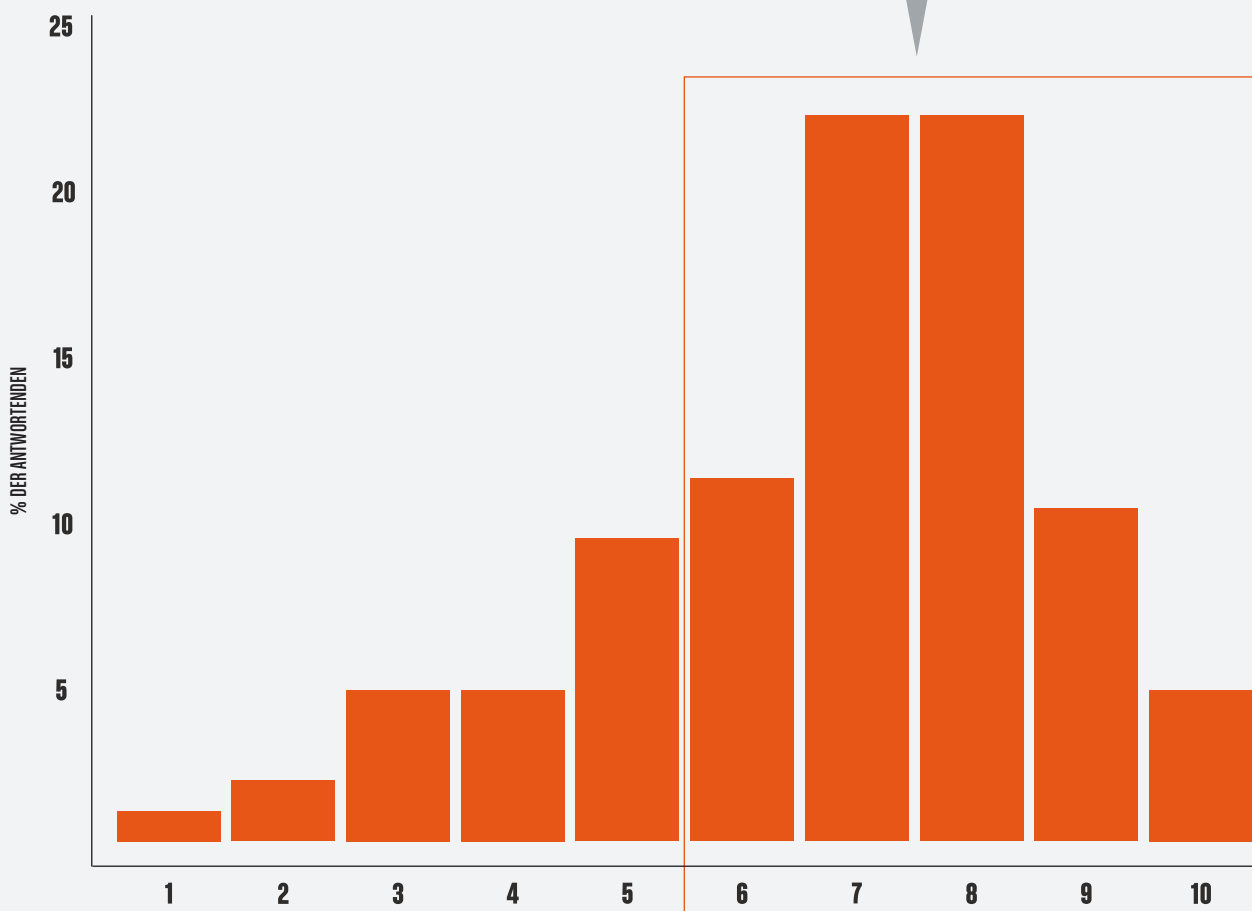
Nach der Implementierung von GTD berichten mehr als die Hälfte der Befragten von einer sehr hohen Arbeitsproduktivität

- 82% der Antwortenden bewerten ihre Produktivität nach der Implementierung von GTD mit 7 oder höher (auf einer Skala bis 10). Vorher: 29%.
- Die durchschnittliche Bewertung der eigenen Produktivität ist um 37% gestiegen (von 5.4 auf 7.4).



Effekt von GTD auf das Privatleben

76% der Antwortenden bewerten GTD mit 6 (von 10) oder höher als wertvoll für die Produktivität im Privatleben



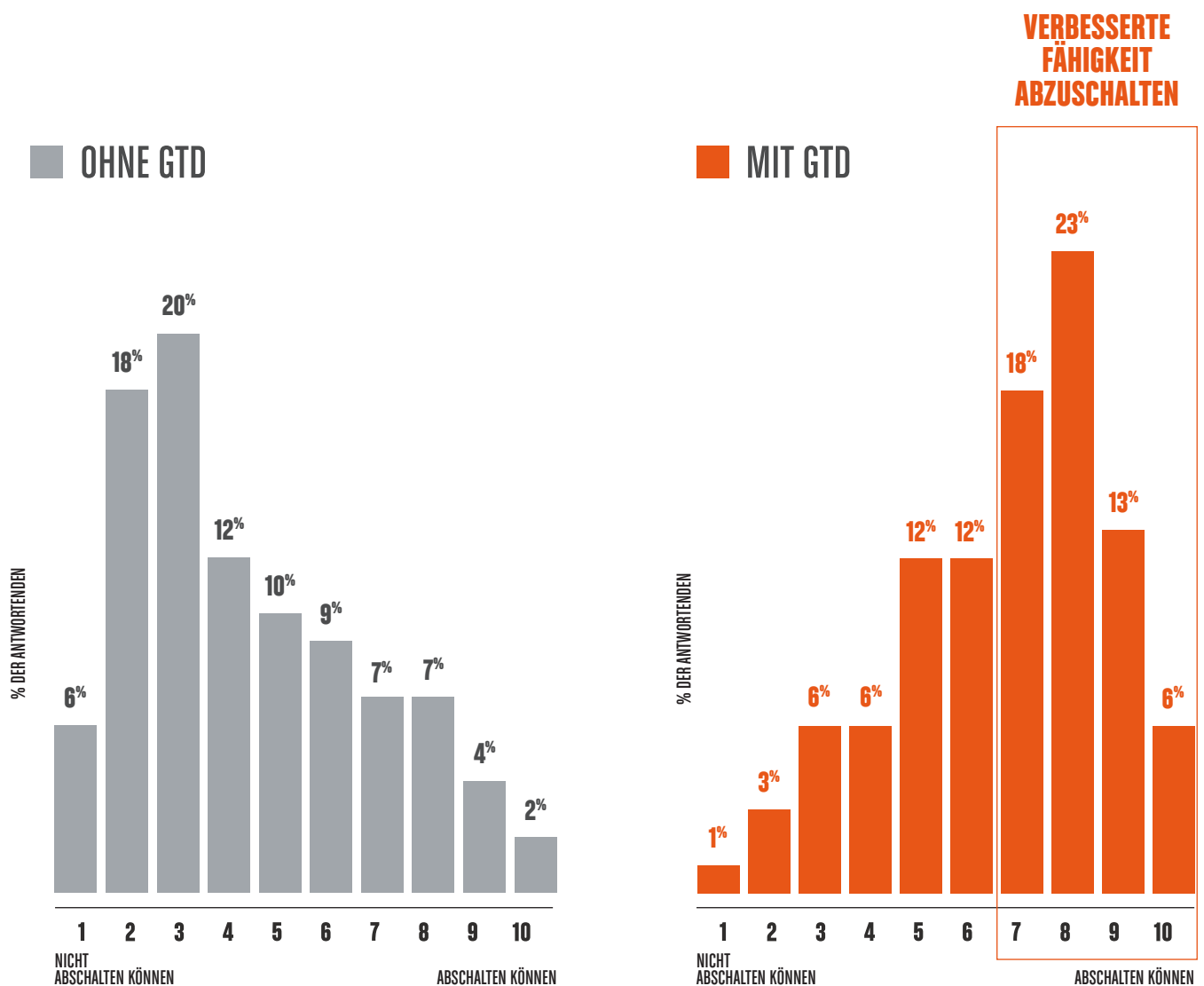
Die Teilnehmer wurden gebeten, den positiven Effekt von GTD auf ihr Privatleben auf einer Skala von 1-10 zu bewerten, wobei 1 „keinen/wenig Effekt“ und 10 einen „sehr hohen Effekt“ beschreibt.

Besseres Abschalten nach der Arbeit

Seit der Anwendung von GTD fällt es den Befragten leichter, nach der Arbeit abzuschalten und Berufliches von Privatem zu trennen

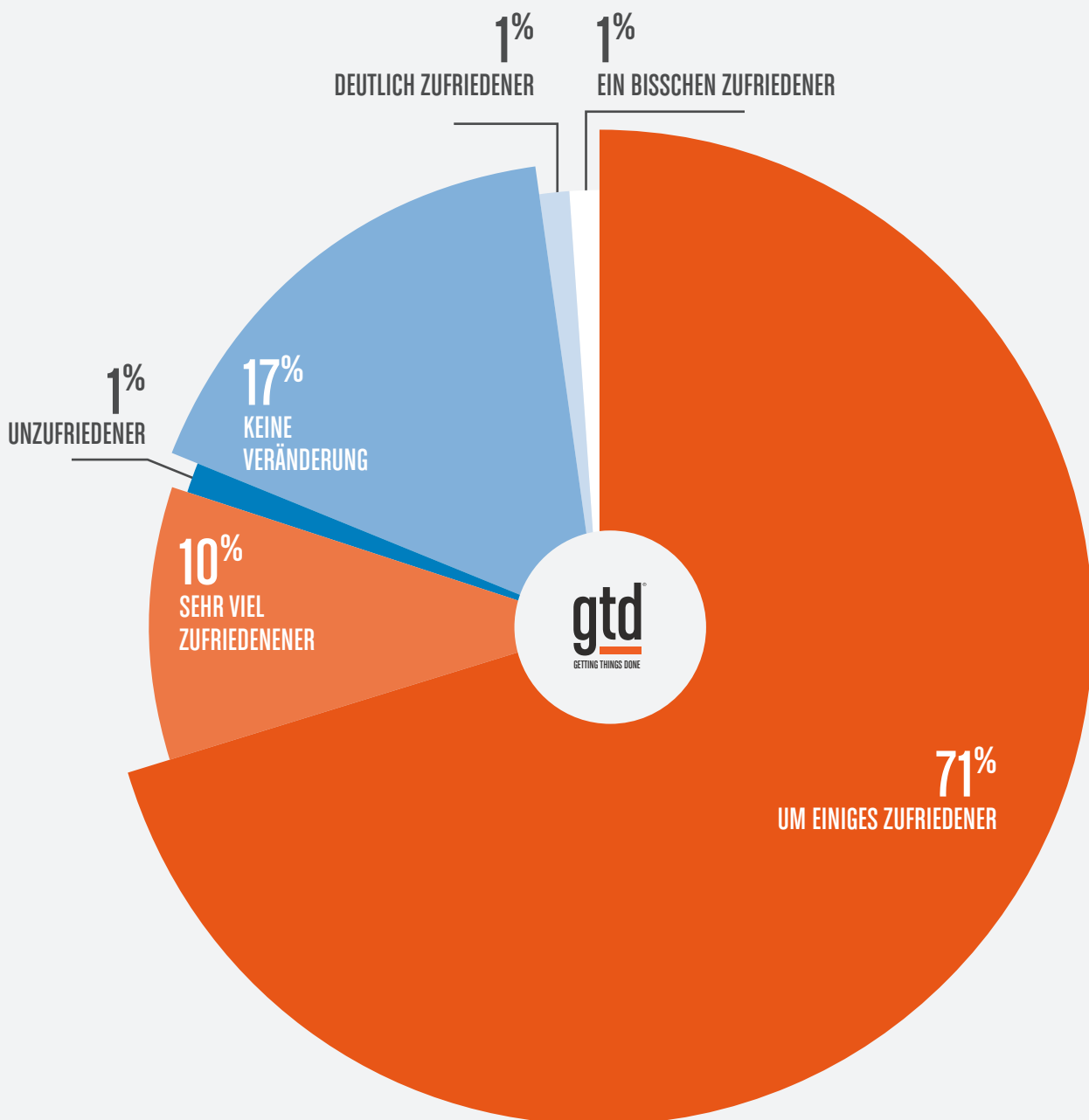
Nach der Umsetzung von GTD:

- 60% der Antwortenden bewerten ihre Fähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten mit 7 oder höher (auf einer Skala bis 10) – verglichen mit 20 % vor der Anwendung.



Anstieg der Zufriedenheit

81% der Antwortenden sind um **einiges oder sehr viel zufriedener** seit sie GTD implementiert haben



Weiterempfehlung von GTD

99% der Befragten **empfehlen GTD** einem Freund,
Familienmitglied oder Kollegen weiter



99%

empfehlen GTD

gtd[®]

GETTING THINGS DONE

NE»T ACTION
PARTNERS

Tauentzienstraße 6
10789 Berlin
Deutschland

+49 (0)30 314 913 00
info@next-action.de
www.next-action.de

Zertifizierter Internationaler Partner der David Allen Company in Deutschland, Österreich und der Schweiz
GTD UND GETTING THINGS DONE SIND EINGETRAGENE MARKEN DER DAVID ALLEN COMPANY