

**gtd**<sup>®</sup>

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.

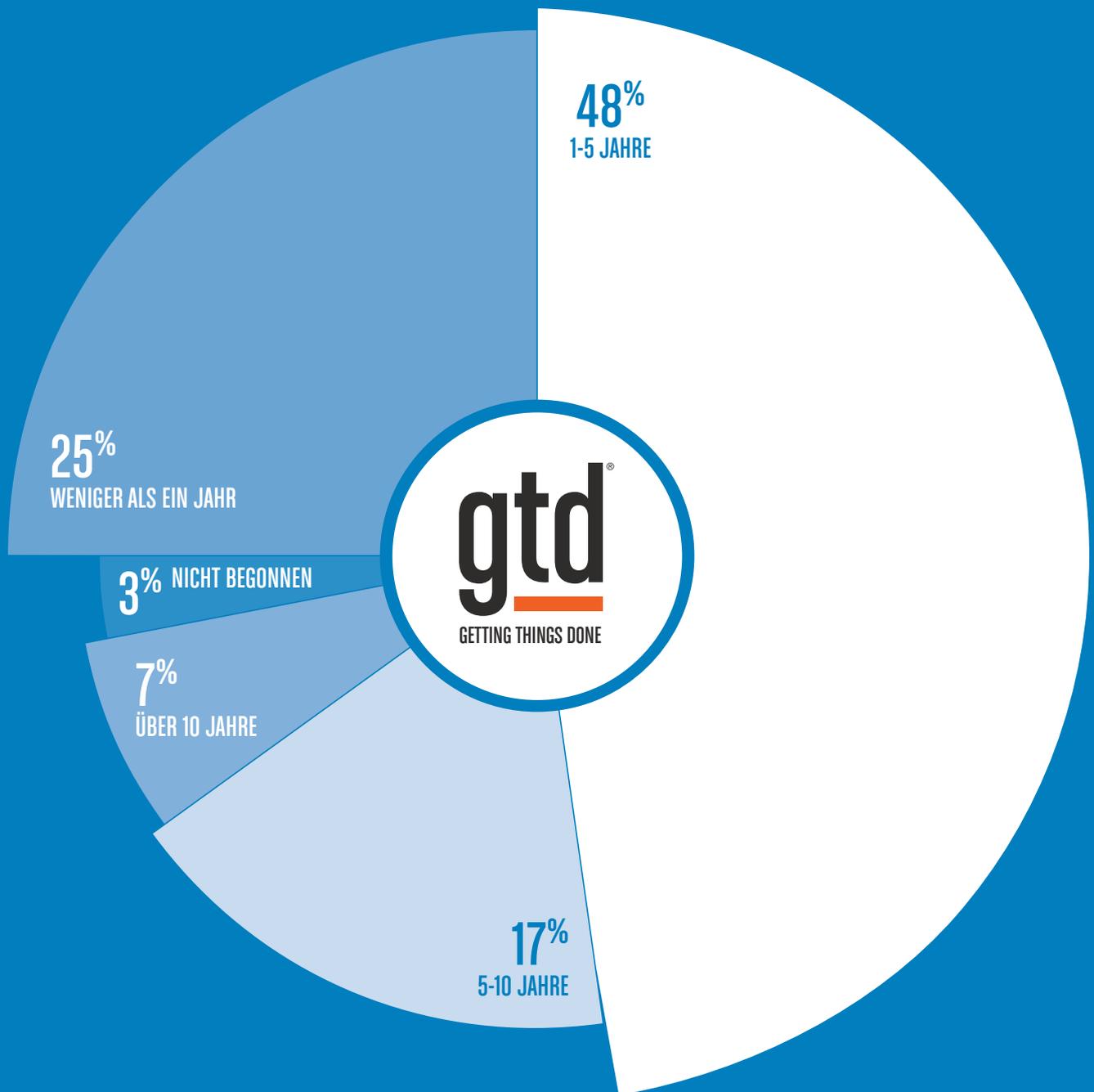
320 beantwortete Umfragen wurden ausgewertet.

### 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

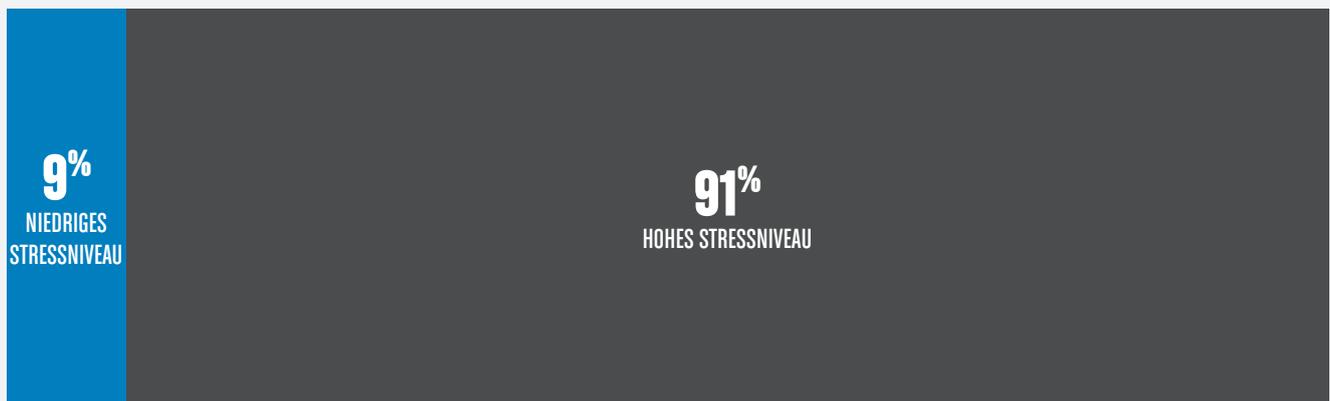
**81%**

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

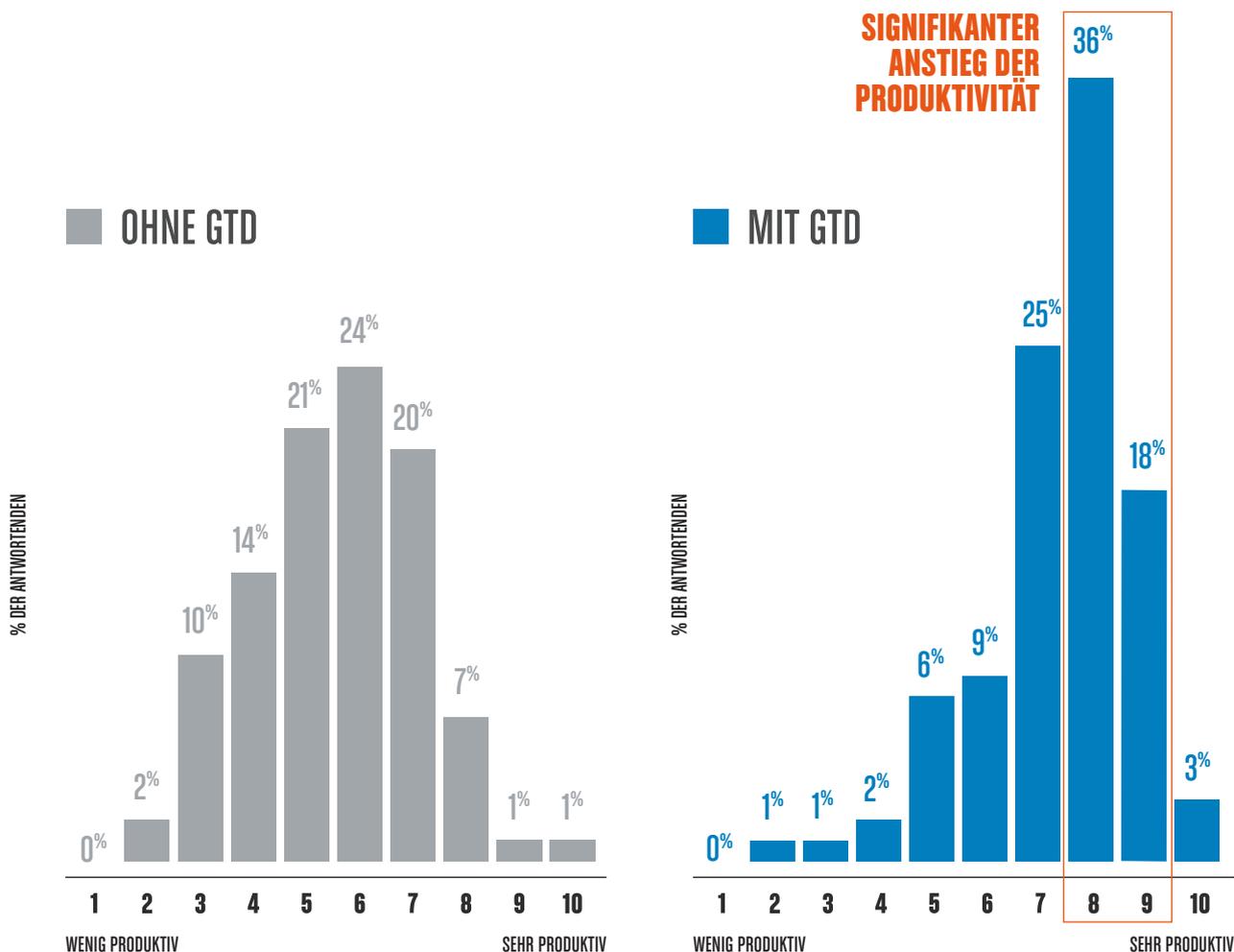


\* Die Teilnehmer wurden gebeten, ihre Stresslevel vor und nach der Anwendung von GTD auf einer Skala von 1-10 zu bewerten. 1-5 galten als „niedriges Stressniveau“, 6-10 als „hohes Stressniveau“.

# Signifikante Produktivitätssteigerung bei der Arbeit

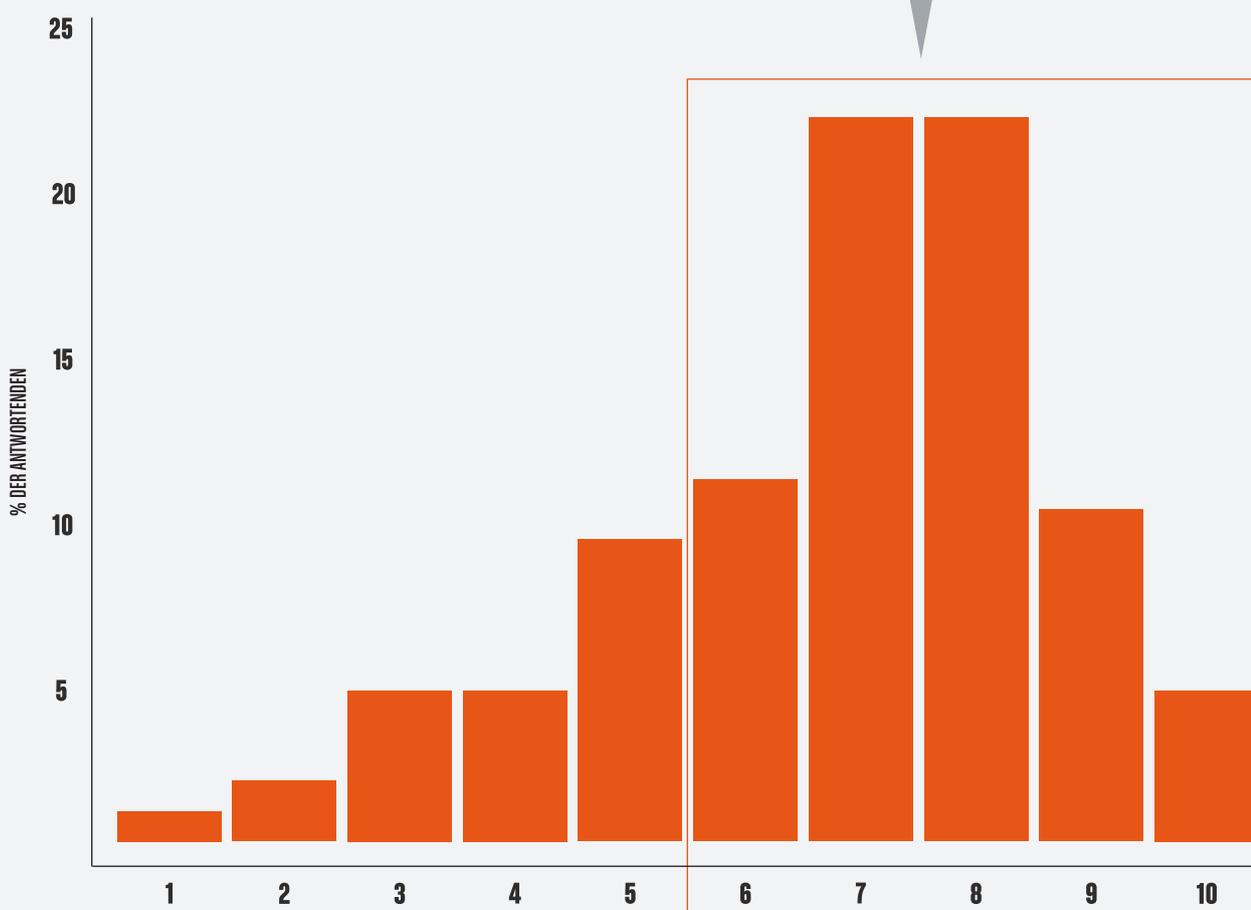
## Nach der Implementierung von GTD berichten mehr als die Hälfte der Befragten von einer sehr hohen Arbeitsproduktivität

- 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**



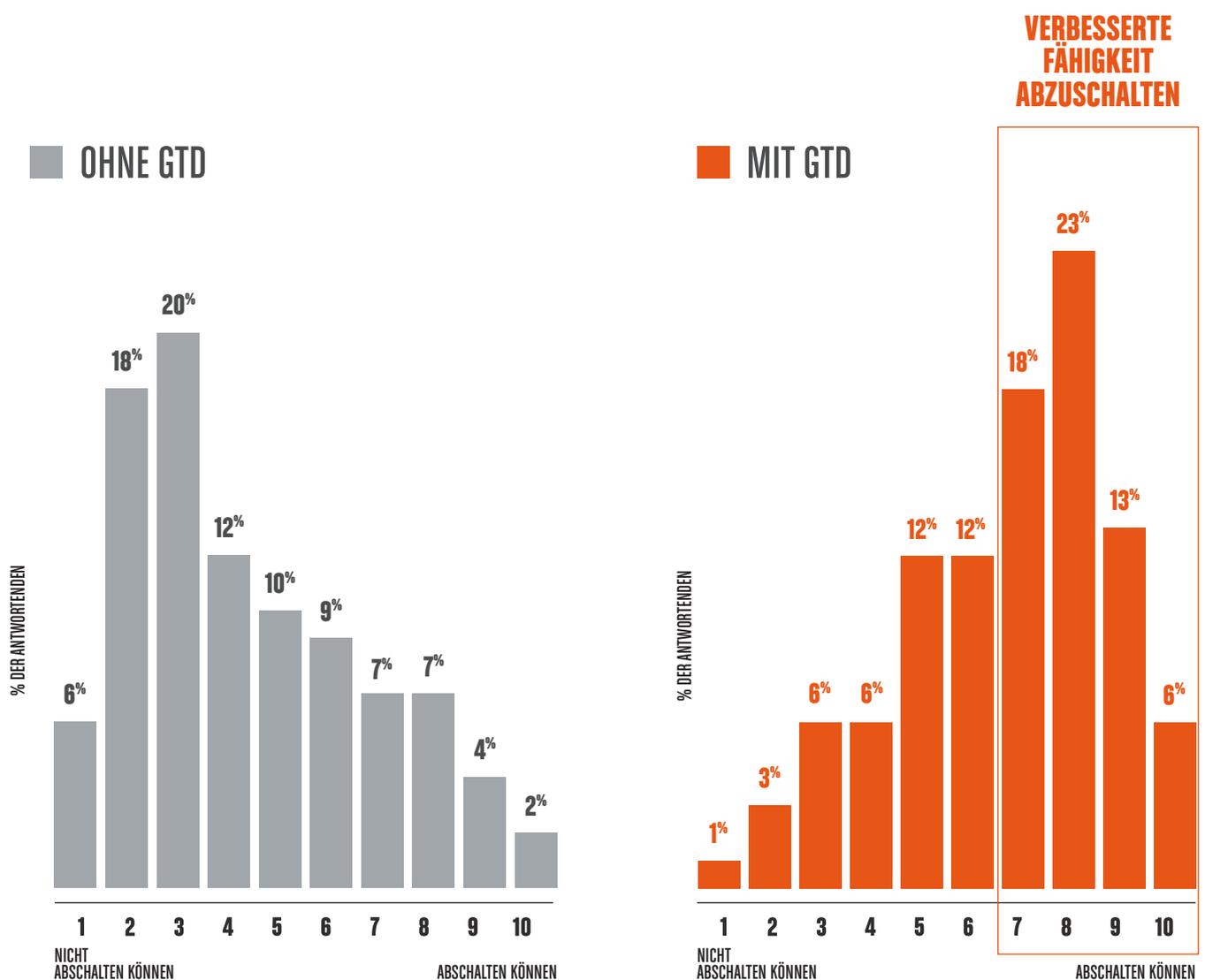
Die Teilnehmer wurden gebeten, den positiven Effekt von GTD auf ihr Privatleben auf einer Skala von 1-10 zu bewerten, wobei 1 „keinen/wenig Effekt“ und 10 einen „sehr hohen Effekt“ beschreibt.

# 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

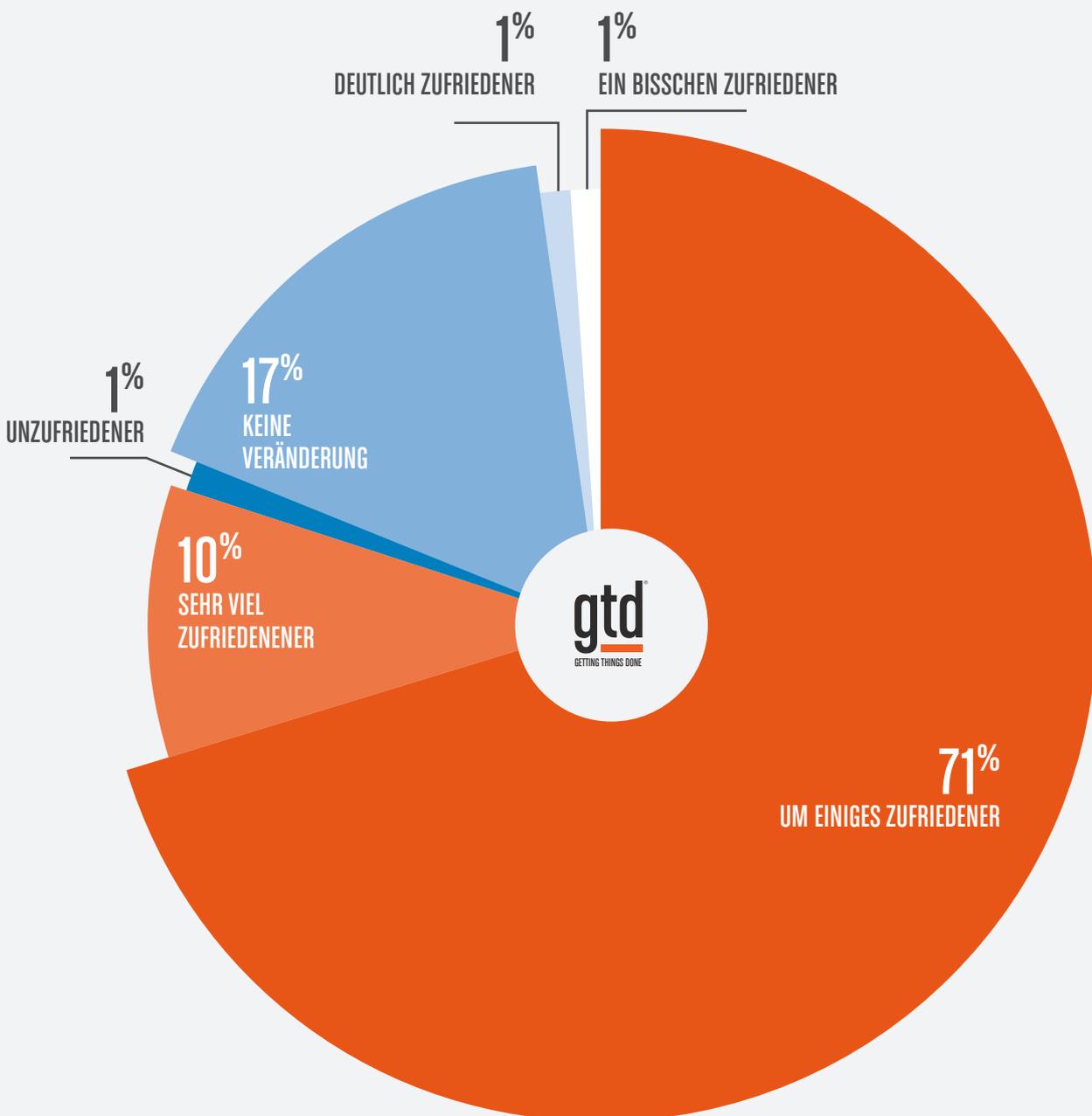
## Nach der Umsetzung von GTD:

- 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.



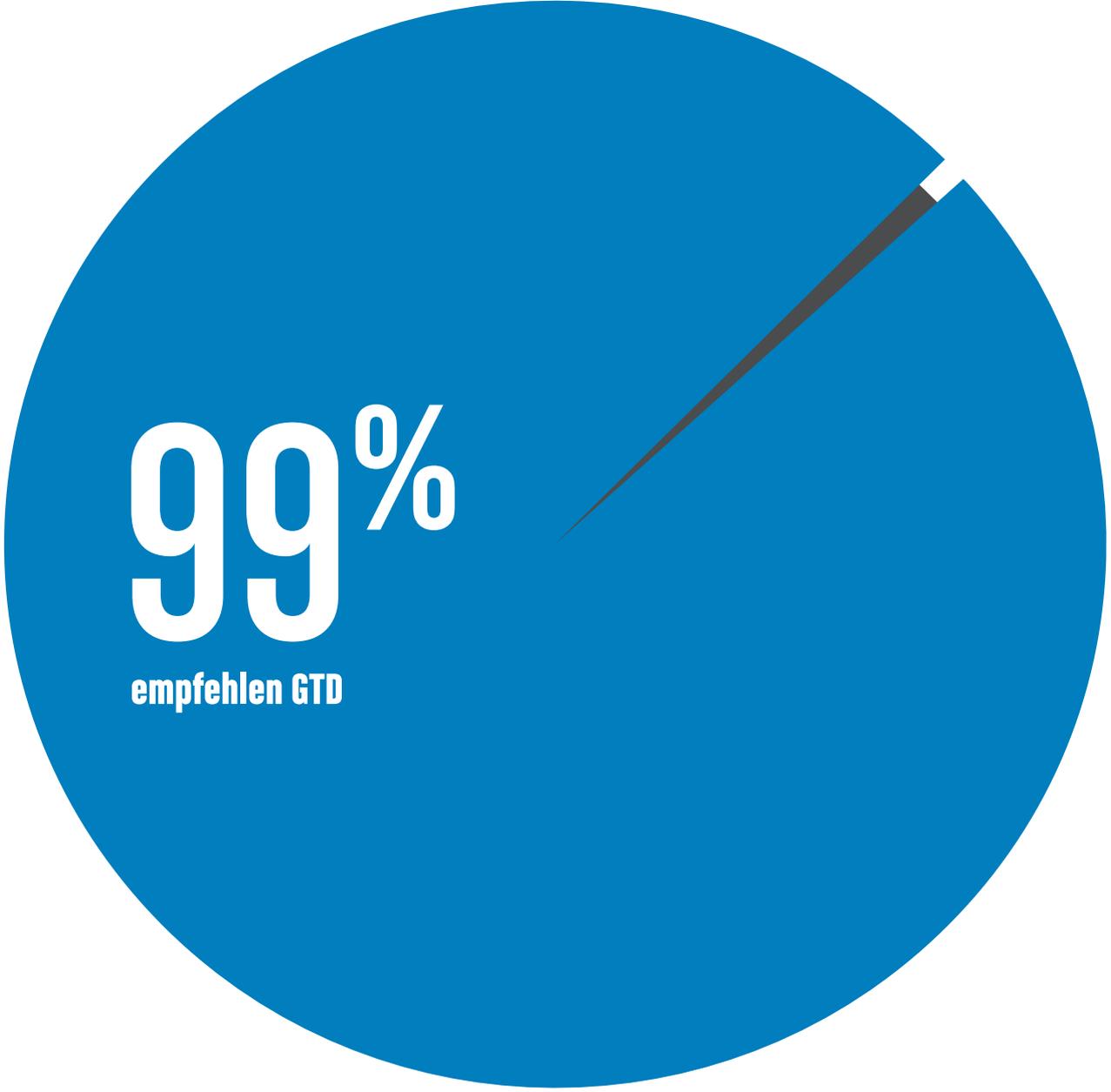
# Anstieg der Zufriedenheit

**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**<sup>®</sup>

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