TIAGO FORTE

NUTZEN SIE IHR **ZWEITES** GEHIRN

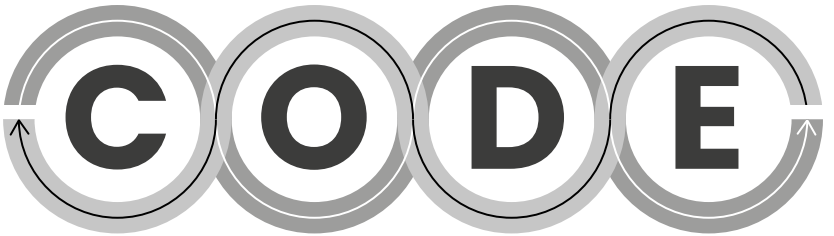
REDLINE | VERLAG

Nutzen Sie Ihr zweites Gehirn

Eine bewährte Methode, sich im digitalen Zeitalter zu organisieren

TIAGO FORTE

Übersetzung aus dem Englischen
von Jordan Wegberg



Capture (Erfassen)
Festhalten, was nachhallt

Organize (Organisieren)
Für die Umsetzung speichern

Distill (Zusammenfassen)
Die Essenz finden

Express (Ausdrücken)
Ihre Arbeit präsentieren


einfache Notizapps
Social Media
Später-lesen-Apps
Webclipper-Apps
E-Book-Apps
Audio-/Video-
Transkriptionsapps
Ihr
zweites
Gehirn

TITEL
▶ 1 Projekte (11)
▶ 2 Areale (36)
▶ 3 Ressourcen (45)
▶ 4 Archiv (216)
▶ 0 Eingang (0)

TITEL
▼ 1 Projekte (11)
▶ Steuern 2021 (2)
▶ BASB 13 (14)
▶ BASB Buchveröffentlichung (43)
▶ BASB Manuskript (202)
▶ Finanzplan (2)
▶ Kursleitung (4)

Heimstudio (27 Notizen)

Fotos für Garagenumbau-Inspiration



Telefonate mit Veranstaltern

Wie der Raum aussieht, wie er sich anfühlt, wie die Musik spielt
Beginne mit den Grundlagen: Glasfaser-Internet (1gbps).

Hinweise zur Notstromversorgung

Es wird nicht empfohlen, 80 % der Gerätekapazität zu überschreiten.
Mute/Enter-Taste: 3 Sekunden lang gedrückt halten + drücken, um den Alarm stummzuschalten

Neuer Beitrag: Wie man ein Heimstudio für das Zeitalter der Telearbeit einrichtet

Wer ist das Publikum?
Kleine und mittlere Professoren, die Zoom effektiv nutzen möchten

E-Mail-Thread: Heimstudio – nächste Schritte

Es war toll, mit dir zu sprechen. Wir haben weiter darüber gesprochen und sind sehr gespannt

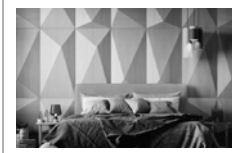
Empfehlung eines Auftragnehmers von Lucas

Hier ist meine Top-Empfehlung für einen sehr guten Rahmenbauer. Ich habe ihm den Umfang Ihres Projekts mitgeteilt.

Heimstudio (27 Notizen)

Fotos für Garagenumbau-Inspiration





TITEL
▼ 2 Areale (36)
▶ Auto (5)
▶ Caio (8)
▶ Finanzen (19)
▶ FL: BASB Inhalte (190)
▶ FL: BASB Marketing (45)
▶ FL: Betheny (20)
▶ FL: Checklisten/Vorlagen (12)
▶ FL: Kunden (32)

Gesundheit (34 Notizen)

Myotatic Crunch (4-Stunden-Körper)

Starte mit ausgestreckten Armen über Kopf so hoch wie möglich (überlappe die ausgestreckten Hände wie in einer Tauchposition).

Aktualisierungen zur Einrichtung der Krankenversicherung

Zugang zu den Details des Versicherungstarifs ...

Hinweise zur Haarpflege

1. Tupfe das Haar in Wuchsrichtung trocken, anstatt es grob zu trocknen.
2. Versuche, das Wasser nicht so heiß zu machen
3. Versuche es mit einem Kamm

Warum Tiefes Atmen uns ruhig halten kann

Für die neueste Studie, die kürzlich in der Zeitschrift Science veröffentlicht wurde, deaktivierten die Forscher sorgfältig

Planung für Food Prep

- Müsli mit Obst
- Milch
- Speck
- Tomaten
- Avocado

Intermittierendes Fasten

- 16 Stunden Fasten, 8 Stunden Fenster fürs Essen
- »Frühjahrsputz« für die Zellen
- Senkt Insulin und Blutdruck

Gesundheit (34 Notizen)

Myotatic Crunch (4-Stunden-Körper)

- Starte mit ausgestreckten Armen über Kopf so hoch wie möglich (überlappe die ausgestreckten Hände wie in einer Tauchposition). Halte die Arme während der gesamten Übung hinter oder neben den Ohren.
- Senke die Arme kontrolliert 4 Sekunden lang ab, bis die Finger den Boden berühren, und versuche die ganze Zeit, die Hände weiter vom Ball zu entfernen.
- Halte unten 2 Sekunden lang inne und strebe eine maximale Streckung an.
- Stehe kontrolliert auf und halte in der oberen, vollständig kontrahierten Position 2 Sekunden lang inne.

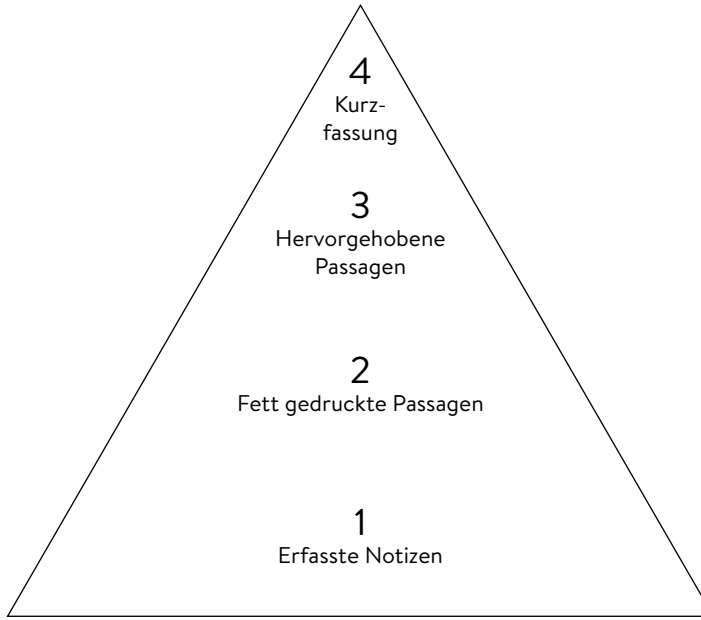
TITEL
▼ 3 Ressourcen (42)
▶ Bücher & Schreiben (14)
▶ Business & Strategie (146)
▶ Design (245)
▶ Jahresrückblicke (21)
▶ Klimawandel (1)
▶ Kultur & Kreativität (80)
▶ Kunst & Philosophie (39)
▶ Markenidentität/Logos (31)

TITEL
▼ 4 Archive (198)
▶ AE Beförderung (1)
▶ AJ Webinar (10)
▶ Amazon Associates (2)
▶ Anti-Buch-Club v3 (3)
▶ Anzeige Fahrraddiebstahl (5)
▶ Avaya (3)
▶ Barings (3)
▶ BASB 12 (6)

Dokumente
Name
▶ 1 Projekte
▶ 2 Areale
▶ 3 Ressourcen
▶ 4 Archive

1 Projekte
Name
▶ Artikel ext. Wahrnehmung
▶ BASB 13
▶ BASB Buchveröffentlichung
▶ BASB Manuskript
▶ Finanzplan
▶ Heimstudio
▶ Keystone 2

BASB Manuskript
Name
▶ Bonuskapitel
▶ Buchangebot
▶ Diagramme und Bilder
▶ Gruppe für Feeback
▶ Mindmaps
▶ Manuskriptversionen
▶ Name


4
Kurz-
fassung
3
Hervorgehobene
Passagen
2
Fett gedruckte Passagen
1
Erfasste Notizen

Wie das Gehirn die Zeit anhält

Eine der seltsamsten Nebenerscheinungen von Angst ist die Zeitdilatation, die scheinbare Verlangsamung der Zeit … Überlebende von lebensbedrohlichen Situationen berichten oft, dass alles länger zu dauern schien, dass Gegenstände langsamer herunterfielen und sie in einem einzigen Augenblick komplexe Überlegungen anstellen konnten.

Eagleman wies Probanden an, die bereits ins Becken gesprungen waren, die Dauer ihres Falls zu schätzen, und ließ sie mit einer Stoppuhr messen, was sie für den entsprechenden Zeitraum hielten. Dann bat er sie, jemand anderem beim Springen zuzusehen und die bei diesem Sprung verstrichene Zeit auf dieselbe Weise zu schätzen. **Im Durchschnitt hatten die Probanden den Eindruck, dass ihr eigenes Erlebnis 36 Prozent länger gedauert hatte. Hier griff die Zeitdilatation.**

Das bedeutet, dass Angst nicht tatsächlich unsere Wahrnehmung oder mentale Verarbeitung beschleunigt. **Vielmehr ermöglicht sie uns eine detailgetreuere Erinnerung an das Erlebte**. Da unser Zeitempfinden auf der Anzahl der Dinge beruht, an die wir uns erinnern, scheinen sich Angsterlebnisse daher langsamer abzuspielen.

Quellenlink

Baumolsche Kostenkrankheit

Die Baumolsche Kostenkrankheit

Quellenlink

Zusammenfassung: **Die Löhne werden in Branchen steigen, die keinen Produktivitätsanstieg verzeichnet haben, einfach weil sie es in anderen Branchen auch getan haben.** Damit eine notleidende Branche gute Arbeitskräfte halten kann, muss sie mit den konkurrierenden Löhnen der produktiveren Branchen Schritt halten. **Daher werden die Löhne so oder so steigen – man kann also ebenso gut für seine Beschäftigten in die Produktivität investieren.**

Einstellungsprozess und Verbleibquote | FLOX

Quellenlink

»Zum Glück zeigen Studien auch, dass **strukturierte Bewerbungsgespräche – bei denen einfach dieselben Fragen und Techniken verwendet werden, um Bewerber zu beurteilen – unsere Voreingenommenheit bei Einstellungen drastisch verringern.** Im Vergleich zu unstrukturierten sind die strukturierten Gespräche auch **besser für Diversität**. Es gibt weniger Unterschiede bei der Beurteilung von Bewerbern verschiedener Ethnien. Sie sind effizienter. Ihre Fragen und Kriterien sind für die 100+ Bewerber, mit denen Sie sprechen werden, festgelegt. Sie sind bei Bewerbern beliebter. Bewerber, denen Ihr Einstellungsprozess gefällt, versprechen eine deutlich höhere Arbeitsleistung von rund 10 Prozent.«

SPI-Podcast: Meghan Telpner

SPI-Podcast: Meghan Telpner

Quellenlink

- Gründerin der **Academy of Culinary Nutrition**, Online-Schulung und berufliche Weiterbildung mit Zertifikat
- Über **2000 Absolventen aus 35 Ländern**, 7-stelliges Business
- **Vier Stufen der Preisgestaltung:**
  - **Honorary (Prüfung):** nur Inhalt, kein Coaching, kein Zertifikat
  - Professional: Coaching und Zertifikat
  - Business: zusätzlich Support und Beratung für die Existenzgründung
  - **Executive: direktes Coaching durch sie persönlich**
- **Begrenzte Teilnehmerzahl für die obersten drei Kategorien** und die oberste Kategorie ist immer sofort ausgebucht
- 14-wöchiger Kurs mit **97 % Abschlussquote**
- Sie **stellt Coaches ein, um Kleingruppen von 14 bis 16 Teilnehmern zu betreuen**, die pro Teilnehmer bezahlt werden; wenn ein Teilnehmer abbricht, wird dafür kein Honorar fällig.

Dericks Empfehlungen für ein Heimstudio

- 4-teilige Milchglas-Falttür
- Schwarzer Verdunkelungsvorhang, der über die gesamte innere Tür gezogen werden kann (um Licht sowie Hall zu eliminieren); oben mit Ösen, damit wir ihn bei Nichtgebrauch abhängen können; ODER Trennwand an der Seite der Garage, um den Vorhang zu verstauen und Lichtreflexe zu vermeiden
- Teppichfliesen, unter denen Kabelschächte verlegt werden
- Decke komplett öffnen und schwarz streichen; Traversen installieren, damit wir Leuchten, Kameras an der Decke aufhängen können; ODER Schleppketten an der Decke, damit wir uns nicht mit Kabelbindern abmühen müssen
- Schallschluckende schwarze Paneele an der Decke; montiert mit Holzschrauben und Unterlegscheiben

Dericks Empfehlungen für ein Heimstudio

- **4-teilige Milchglas-Falttür**
- Schwarzer **Verdunkelungsvorhang**, der über die gesamte innere Tür gezogen werden kann (um Licht sowie Hall zu eliminieren); **oben mit Ösen**, damit wir ihn bei Nichtgebrauch abhängen können; ODER Trennwand an der Seite der Garage, um den Vorhang zu verstauen und Lichtreflexe zu vermeiden
- **Teppichfliesen**, unter denen **Kabelschächte** verlegt werden
- Decke komplett öffnen und **schwarz streichen**; Traversen installieren, damit wir Leuchten, Kameras an der Decke aufhängen können; ODER **Schleppketten** an der Decke, damit wir uns nicht mit Kabelbindern abmühen müssen
- **Schallschluckende schwarze Paneele an der Decke**; montiert mit **Holzschrauben und Unterlegscheiben**

Dericks Empfehlungen für ein Heimstudio

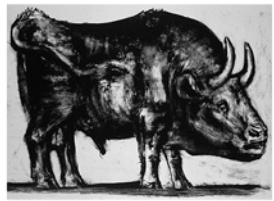
- **4-teilige Milchglas-Falttür**
- Schwarzer **Verdunkelungsvorhang**, der über die gesamte innere Tür gezogen werden kann (um Licht sowie Hall zu eliminieren); **oben mit Ösen**, damit wir ihn bei Nichtgebrauch abhängen können; ODER Trennwand an der Seite der Garage, um den Vorhang zu verstauen und Lichtreflexe zu vermeiden
- **Teppichfliesen**, unter denen **Kabelschächte** verlegt werden
- Decke komplett öffnen und **schwarz streichen**; Traversen installieren, damit wir Leuchten, Kameras an der Decke aufhängen können; ODER **Schleppketten** an der Decke, damit wir uns nicht mit Kabelbindern abmühen müssen
- **Schallschluckende schwarze Paneele an der Decke**; montiert mit **Holzschrauben und Unterlegscheiben**

Kaufen:

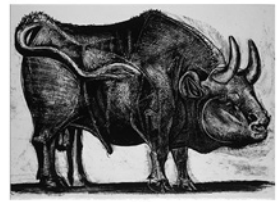
- ☐ **Verdunkelungsvorhang**
- ☐ **Ösen**
- ☐ **schwarze Farbe**
- ☐ **Schleppketten**



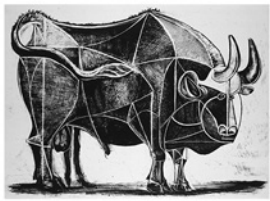
1



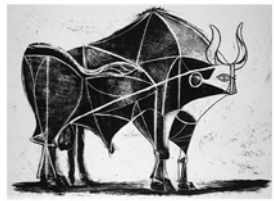
2



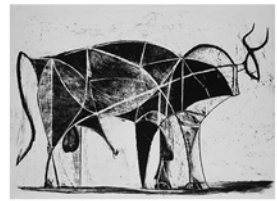
3



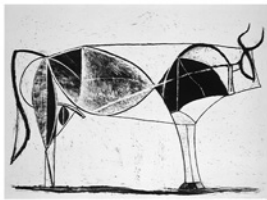
4



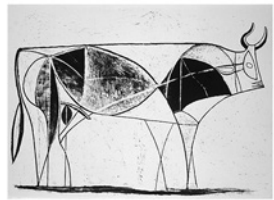
5



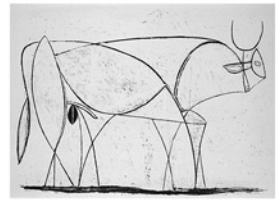
6



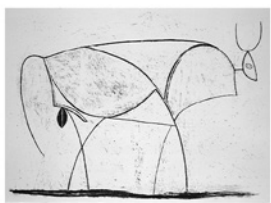
7



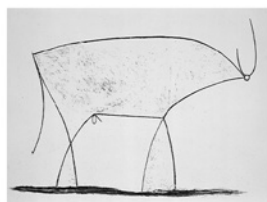
8



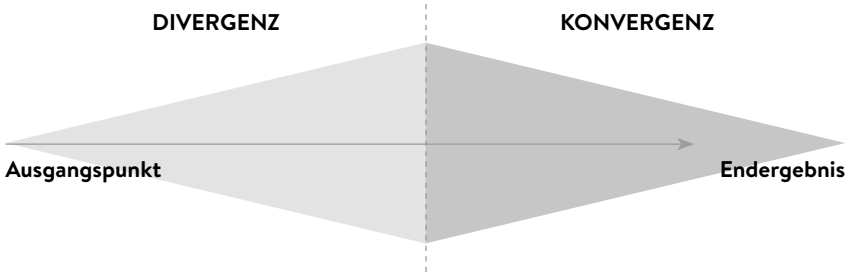
9

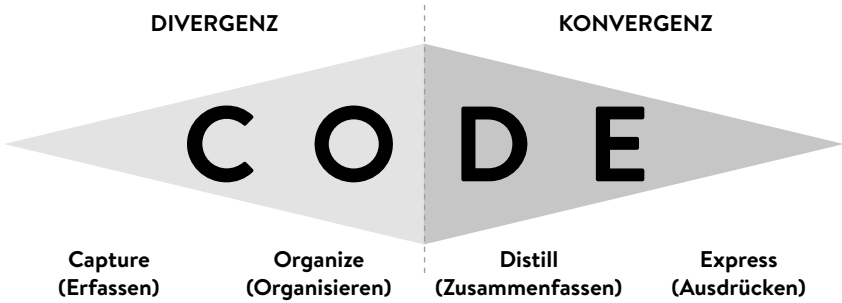


10



11


DIVERGENZ
KONVERGENZ
Ausgangspunkt
Endergebnis


DIVERGENZ
KONVERGENZ
C O D E
Capture
(Erfassen)
Organize
(Organisieren)
Distill
(Zusammenfassen)
Express
(Ausdrücken)

Kollektaneenbücher

7 Hervorhebungen aus The Glass Box And The Commonplace Book

- In seiner üblichen Form bedeutet das **Anlegen von Kollektaneen die Übertragung interessanter oder inspirierender Passagen aus der eigenen Lektüre, um sich eine persönliche Zitate-Enzyklopädie zu schaffen.**
- **Der Philosoph John Locke begann 1652 während seines ersten Studienjahres in Oxford, ein Kollektaneenbuch zu führen.**
- Das Schöne an Lockes System war, dass es **gerade genug Ordnung bot, um einzelne Stellen zu finden, wenn man sie suchte, gleichzeitig aber im Hauptteil des Kollektaneenbuches ein freies, ungeplantes Mäandern ermöglichte.**

Schnell schreiben mithilfe des Kollektaneenbuches

- **Kollektaneenbuch: eine zentrale, persönlich kuratierte und ständig gepflegte Informationssammlung**
- Nehmen wir den Maler Chuck Close, der seine riesigen Bilder in kleine Raster zerlegt, die er nacheinander vervollständigt: Ich schiebe kleine Farbflecken gegeneinander. **Und ich arbeite im Wesentlichen von oben nach unten, von links nach rechts. Und ich baue diese Gemälde langsam auf – ich konstruiere sie so, wie man einen Quilt näht oder häkelt oder strickt.**

Projektübersicht: Forte Academy Studio

Projektübersicht: Forte Academy Studio

Einleitung

- **Extrem multifunktional, modular und flexibel, um auf wechselnde Anforderungen zu reagieren**
- **Auch als Konferenzraum/Homeoffice nutzbar**
  - Produktiv von zu Hause aus arbeiten, ohne den Verstand zu verlieren: Tiagos 10 beste Tipps für die Telearbeit
- **Bad/Wohnraum**
  - **Können wir Miniküche einbauen?**

Kosten

Ideen

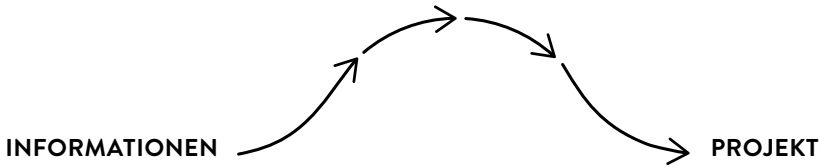
- **Virtuelle interaktive Erfahrungen (VIEs)**
- **Brücke zwischen analoger und digitaler Welt**
- Meine beiden größten Inspirationen sind dieses Video mit Tony Robbins' Aufstellungen für UPW und dieses Video des Cyber-Illusionisten Marco Tempest, der eine Ansprache aus seinem Heimstudio hält
- Twitter-Reaktionen zu modernem Lernen

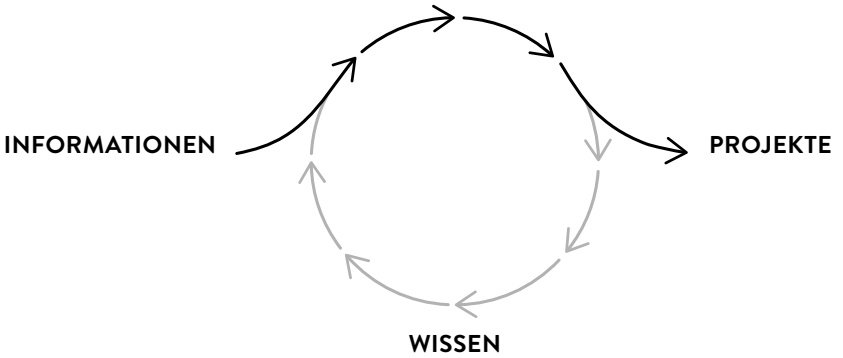
Phasen/Zeitablauf

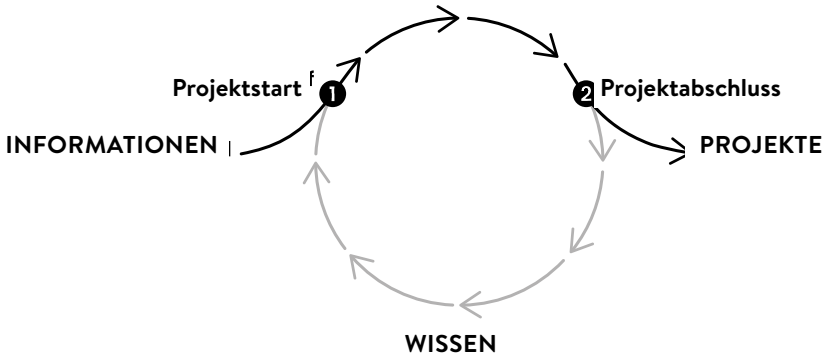
- **Phase 1: Garagenumbau/Homeoffice**
- **Phase 2: Sendestudio**
- **Phase 3: Aufnahmestudio**

Details Einrichtungsanforderungen/Hintergrund

- **Tiefer Hintergrund, um Tiefe hinter dem Subjekt zu erzeugen**
- Ausstattung


INFORMATIONEN
PROJEKTE


INFORMATIONEN
PROJEKTE
WISSEN


Projektstart
1
2
Projektabschluss
INFORMATIONEN
PROJEKTE
WISSEN