

1 STUNDE
ZEIT
GEWINN
PRO TAG

**Bring jetzt
deine PS auf die
Straße mit dem
5-Stufen-Plan
der Produktivität**



GARANTIERT

Gottfried Hündler

Impressum

© Copyright Gottfried Hündler 2026

Herausgeber und Autor: Mag. Gottfried Hündler
Schlossgärtnerei 5, 2102 Bisamberg, www.huendler.com

Lektorat/Korrektorat: Barbara Krojer

Gestaltungskonzept, Satz und Coverdesign: sternloscreative@e.U.

Bildrecht: Caro Strasnik, www.carostrasnik.com

Illustrationen: Alexandra Brenner, www.blaugezeichnet.at
Für einzelne dekorative Illustrationen wurden lizenzierte Grafiken von Magnific verwendet und gestalterisch angepasst.

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Grobebersdorf, Österreich
www.buchschmiede.at

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99203-124-5

Alle Angaben/Daten sind nach bestem Wissen recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die automatisierte Analyse des Werkes ist gemäß §42h UrhG „Text und Data Mining“ untersagt.

Die Österreichische Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Österreichischen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.onb.ac.at> abrufbar.

Black

Über den Autor	9
Ein Wort vorab	10
Bevor deine Reise beginnt	12
So holst du das Beste aus diesem Buch heraus	16
Starte jetzt mit dem ersten Schritt: der Ist-Analyse	20
Die 5 Stufen der Produktivität – was machen sehr produktive Menschen anders?	24
Stufe 1: Effektivität – Prioritäten auswählen und persönliche Stärken nutzen	38
Was ist dein Warum?	40
Was treibt dein Business voran?	41
Deine Stärken zu nutzen, verleiht Flügel	54
Stufe 2: Effizienz – Wertaufgaben erkennen und umsetzen	62
„Aktionitis“ killt deine Performance	64
Dieses Tool ist dein Gamechanger!	78
Stufe 3: Fokus – Konzentration auf eine Sache	90
Fokus-Overload? Nutze die Stärken deines Bordcomputers	92
Was ist „Deep Work“ und wie pusht es deine Produktivität?	98

Stufe 4: Reduktion – weglassen, vereinfachen und delegieren	106
Noch mehr machen? Nein!	108
Täglicher E-Mail-Tsunami? Es geht auch anders.	116
Alles selbst machen? Am besten gleich die Auszeit für dein Burnout mitbuchen!	132
Besprechung, Meeting? Perfekt investierte Zeit sieht meist anders aus ...	146
Aufschieber? Oder doch lieber Macher?	158
 Stufe 5: Energie – persönliche Leistungsfähigkeit aktivieren	 170
Was gibt dir den Energiekick?	172
Der Geheimtipp vieler Spitzenleister	175
 KI: Bist du der Chef oder dein Algorithmus?	 182
 Das letzte Kapitel schreibst du selbst	 190
 Danksagung	 194
 Literaturverzeichnis	 196



Über den Autor

Gottfried Hündler ist Unternehmensberater, Produktivitätsexperte und Impulsgeber für Unternehmer und Führungskräfte, die mehr Zeit, mehr Klarheit und mehr Wirkung erreichen wollen. Mit seinem **„5-Stufen-Plan der Produktivität“** zeigt er, wie sich persönliche Stärken gezielt einsetzen, Prioritäten konsequent umsetzen und Geschäftsprozesse nachhaltig verbessern lassen.

Sein Profil vereint langjährige Führungspraxis, akademische Erfahrung und unternehmerisches Denken: 25 Jahre Management bei Mars Austria/Mars Inc., 7 Jahre Lektorentätigkeit an der Fachhochschule Wiener Neustadt, ein Studium an der WU Wien, die Teilnahme am Pacific Asian Management Institute (PAMI) MBA-Programm sowie seine seit 2018 bestehende Tätigkeit als Berater für Produktivität und Zeitmanagement und IT-Start-up-Gründer.

Zu seinen Klienten zählen über 150 inhabergeführte Unternehmen ebenso wie internationale Konzerne. Sie vertrauen auf seine Expertise, um langfristig Ergebnisse zu erzielen.

Privat lebt er mit seiner Familie in Bisamberg, Österreich.

E-Mail: pro@huendler.com

Website: www.huendler.com

Ein Wort vorab

In diesem Buch spreche ich dich mit „du“ an. Der Grund ist simpel: Ich schreibe für Menschen, die gerade genau das brauchen, was auf diesen Seiten steht. Denn was mir wichtig ist, teile ich lieber auf Augenhöhe. Also: willkommen per du.

Zur Sprache noch ein Hinweis: Ich verzichte in diesem Buch auf Genderzeichen und gendergerechte Schreibweisen. Das dient einzig dem Lesefluss. Selbstverständlich richte ich mich an alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Identität oder Herkunft. Gemeint bist immer du – genau so, wie du bist.

**Bevor deine
Reise beginnt**

Ich habe keine Zeit!

Ich habe zu viele Projekte am Laufen!

Ich bin permanent abgelenkt!

Ich schiebe Unangenehmes immer auf!

Mir fehlt eine Struktur, um das alles zu schaffen!

Mein Business wächst (oder hat sich massiv verändert), das schaffe ich nicht mehr wie bisher!

Kennst du das auch? Fühlst du dich angesprochen? Gut so, denn genau das sind die Themen, um die es in diesem Buch geht.

Wahrscheinlich hast du große Pläne, hochgesteckte Ziele und jede Menge Stärken als Unternehmer, die dich eigentlich weit bringen sollten. Gerade deshalb blockieren dich solche Gedanken. Sie stehen zwischen dir und der vollen Entfaltung deines Potenzials sowie deines Energielevels.

Bei vielen von uns steckt hinter solchen Überlegungen zum Thema Selbstmanagement aber noch mehr: langjährige Frustration, mangelnde Anerkennung, Fehlversuche, keine Zeit für sich selbst oder für seine Liebsten. Das wird oft verbunden mit tief verwurzelten Glaubenssätzen wie *„Für meine Situation gibt es keine Lösung“* oder *„Ich habe schon alles probiert, nichts funktioniert für mich!“*

Aber stimmt das wirklich?

Zum Glück nicht!

Ich habe in den letzten Jahren viele großartige Beispiele erlebt, wie Menschen mit der Bereitschaft, etwas zu verändern, – unterstützt von einem klaren Konzept – in kurzer Zeit herausragende Dinge bewirkt haben.

Willst du das auch?

Die richtigen Fragen zu stellen ist dafür der erste Schritt! Wer sie einmal kennt, beginnt automatisch, die eigene Situation neu zu sehen. Und plötzlich öffnen sich Türen in neue Richtungen und Wege, die vorher verborgen waren.

Dieses Buch liefert dir genau diese Fragen und eine einfache, vielfach erprobte Anleitung, die dich in die Umsetzung bringt und zu Erfolgen führt.

Du wirst herausfinden, wie du deine persönlichen Stärken gezielter einsetzen kannst, um deinen „Berg an Herausforderungen“ systematisch abzutragen. Das bedeutet: Klarheit darüber, was wirklich zu tun ist. Fokus auf das, was in deinem Business tatsächlich den Unterschied macht. Und die Fähigkeit, dich genau darauf zu konzentrieren. Außerdem wirst du erfahren, was du alles weglassen oder delegieren kannst. Übrigens ist das deutlich mehr, als du jetzt vielleicht denkst. Mit der gewonnenen Zeit kannst du endlich die Dinge tun, auf die du lange verzichten musstest.

Jeder Mensch organisiert sich anders – und trotzdem gibt es Prinzipien, die für alle Gültigkeit haben. Prinzipien, die das Leben spürbar leichter machen, wenn man sie konsequent anwendet.

Deine bisherigen Erfahrungen sind dabei Gold wert. Dieses Buch baut darauf auf und öffnet dir mit neuen Impulsen und Erkenntnissen ungeahnte Möglichkeiten.

Es geht hier nicht darum, möglichst viel Wissen anzuhäufen, sondern darum, das Richtige wirksam in deinen Alltag zu integrieren. Du entscheidest, was für dich relevant ist und wie du es anwendest. Nimm dir aber die Zeit, deine bisherigen Gewohnheiten zu hinterfragen – denn genau dort liegen oft die größten Chancen.

Ja, es geht darum, „spielentscheidende“ Dinge zuverlässig voranzubringen, um deine Pläne und Ziele zu realisieren. Aber es geht auch darum, öfter durchzuatmen, loszulassen und echte Entspannung zu erleben. Genau das ist es, was ich dir vermitteln will.

Kleines Beispiel gefällig?

Stell dir vor, du liest diese Sätze von oben noch einmal, wenn du die Inhalte dieses Ratgebers – konkret den „5-Stufen-Plan der Produktivität“ – in deinen Alltag integriert hast. Nur diesmal klingen sie so:

Ich habe genügend Zeit!

Ich habe die wichtigen Projekte im Griff!

Ich kann mich auf eine Sache fokussieren!

Ich schiebe Unangenehmes nicht mehr auf!

Ich habe eine Struktur, mit der ich das alles schaffen kann!

Ich habe mein Business im Griff, obwohl es gewachsen ist (oder sich massiv verändert hat)!

Willkommen in deiner neuen Produktivität. Bereit dafür? Dann lass uns loslegen!

**So holst du das
Beste aus diesem
Buch heraus**

Es gibt viele Bücher über Zeitmanagement. Dieses Buch denkt es neu. Statt einzelner Methoden erhältst du ein integriertes System, das dein Denken über Zeit, Fokus und Umsetzung grundlegend verändern wird. Es ist darauf ausgelegt, dich als Unternehmer auf ein neues Leistungsniveau zu heben – mit klareren Entscheidungen, mehr Wirkung und nachhaltig besseren Ergebnissen.

Diesen Ratgeber habe ich für Unternehmer geschrieben. Ganz besonders für jene, für die das Thema Zeitmanagement – oder besser die „persönliche Produktivitätssteigerung“ – eine besonders große Herausforderung ist. Und für die, die offen sind für neue Impulse und praktische Lösungen, um ihr Potenzial beruflich wie auch privat auszuschöpfen.

Selbstverständlich freue ich mich auch über alle anderen Leser, vor allem Führungskräfte, leitende Mitarbeiter oder Interessierte, die diese Thematik ebenfalls relevant oder spannend finden.

Dieses Buch stellt dir die entscheidende Frage: „Welche Projekte – also welche Prioritäten – lenken dein Business in die richtige Richtung?“ Denn genau das macht den großen Unterschied zu dem, was du vielleicht schon gelesen oder erfahren hast. Ich biete dir einen Perspektivenwechsel.

Was nützt es dir, 50 Aufgaben effizient abzuarbeiten, wenn du die falschen 50 gewählt hast? Du lernst hier, Effektivität vor Effizienz zu stellen. Dieser erste Schritt ist die Grundlage für alles, was danach kommt, und er verändert, wie du dein Unternehmen denkst und steuerst.

Mein persönlicher Start in Sachen Selbstmanagement vor vielen Jahren war äußerst bescheiden, um nicht zu sagen katastrophal. Während meiner schulischen Ausbildung und zu Beginn meines Studiums war ich extrem schlecht organisiert und sehr unproduktiv. Die Ergebnisse spiegelten diese Performance wider, und ich fühlte mich dementsprechend frustriert. Gefühlt war ich Doppelympiasieger in Prokrastination. Aber leider war das keine olympische Disziplin ...

Genau dieser Frust war der Ausgangspunkt für mich, etwas zu verändern. Ich fing damit an, die Grundlagen des Selbstmanagements zu lernen und wendete diese konsequent in der Praxis an. Und siehe da – innerhalb kürzester Zeit waren die erreichten Ergebnisse im Studium und in verschiedenen Jobs, die ich parallel zu meiner Ausbildung hatte, weit über den Erwartungen. Das hat mich nicht nur unvorstellbar motiviert, sondern mit einem Schlag mein ganzes Leben verändert!

Von da an bis heute habe ich Best-Practice-Konzepte über Zeitmanagement und Produktivität studiert und viele davon in meinem beruflichen sowie persönlichen Alltag angewandt. In zahlreichen Workshops, als Leser und Hörer von unzähligen internationalen Büchern, Studien und Podcasts, als aktives Mitglied einer Expertengruppe habe ich dieses Wissen kontinuierlich vertieft und als besonders aufmerksamer Zuhörer bei Gesprächen mit Top-Performern immer wieder auf den Prüfstand gestellt.

Einige der wertvollsten Erkenntnisse habe ich dabei auf die harte Tour gewonnen: durch eigene Fehler, aus denen ich mehr gelernt habe als aus so manchem Fachbuch. All das – Theorie, Praxis und gelebte Erfahrung – ist in den „5-Stufen-Plan der Produktivität“ eingeflossen. Ein Konzept, das nicht im Elfenbeinturm entstanden ist, sondern im echten Unternehmensalltag. Es basiert auf zeitlosen Prinzipien zu Produktivität, internationalen Studien, Fachbüchern und der erfolgreichen praktischen Anwendung vieler Unternehmer und Manager.

Dieser 5-Stufen-Plan ist eine individuelle Anleitung, mit der auch du dein Business gezielt voranbringen kannst. Er hilft dir, dich klar zu fokussieren, deine Arbeitsbereiche zu vereinfachen, deine Stärken bewusst zu nutzen und in die konsequente Umsetzung zu kommen. So erzielst du garantiert messbare Ergebnisse. Jeder der fünf Produktivitätsschritte wird im jeweiligen Kapitel ausführlich erklärt und mit Fakten hinterlegt. Daran schließen sich Impulse für die praktische Umsetzung in deinem Alltag an. Einfache Anleitungen, Grafiken und Checklisten unterstützen dein Verständnis und ermöglichen dir ein sicheres Agieren.

Was dich erwartet, ist eine durchdachte, aufeinander aufbauende Abfolge, die Effektivität und Effizienz zu echter Produktivität verbindet und ihre volle Wirkung entfaltet, wenn du sie Schritt für Schritt in deinen Alltag integrierst.

Was das in der Praxis bedeutet, weiß ich aus jahrelanger Begleitung von Unternehmern und Managern: Wer die Strategien konsequent umsetzt, erlebt rasch, wie aus Stress und Überforderung echte Übersicht und Entspannung werden. Und wie Ziele, die lange unerreichbar schienen, plötzlich machbar sind.

Für dich persönlich bedeutet das: mindestens eine Stunde Zeitgewinn pro Tag – garantiert! Auf's Jahr hochgerechnet gewinnst du damit rund 25 wertvolle Arbeitstage. Das ist keine theoretische Rechnung, sondern echte Lebenszeit. Zeit, die du ab jetzt ganz bewusst in deine Projekte, deine Familie oder in dich selbst investieren kannst.

Ich wünsche eine spannende Lektüre und viel Erfolg bei der Umsetzung!

**Starte jetzt mit
dem ersten Schritt:
der Ist-Analyse**