

# Life Hacks

## Applied Common Sense und Esoterik

Fabian Grünig

C1/4: 2013-05-16

Was bedeutet Life Hack?

Life Hacks

## Life Hacks

### Hacking

- Ein System dazu zu bringen, dass es macht, was du willst.
- ... that it works for *you*.
- ... that it *works* for you.

## Life Hacks

### Life

- Prozesse aus dem Leben
- Produktivität, Workflows
- Personal Organization

### Hacking

- Ein System dazu zu bringen, dass es macht, was du willst.
- ... that it works for *you*.
- ... that it *works* for you.

- 1980 Data Organization, Information Overload
- 2004 Danny O'Brien: „[. . .] shortcuts productive IT professionals use to get their work done“
- 2005 O'Brien and Merlin Mann: „Life Hacks Live“  
„lifehack“ second most useful word of 2005
- 2011 Aufnahme in Oxford Dictionaries Online

## Wie entsteht ein Life Hack

- Problem wahrnehmen
- Problem lokalisieren
- Lösungen entwickeln
- Lösungen testen und evaluieren

### Problem

Die Socken sind nach dem Waschen und Trocknen bereit, in den Schrank geräumt zu werden. Sie liegen alle auf einem Haufen, sodass das Sortieren Zeit und Nerven frisst.

## Problem

Die Socken sind nach dem Waschen und Trocknen bereit, in den Schrank geräumt zu werden. Sie liegen alle auf einem Haufen, sodass das Sortieren Zeit und Nerven frisst.





# kleine Hacks – Socken

## Problem

Die Socken sind nach dem Waschen und Trocknen bereit, in den Schrank geräumt zu werden. Sie liegen alle auf einem Haufen, sodass das Sortieren Zeit und Nerven frisst.



### Problem

Da ist unendlich viel Kram in der Jackentasche. Man findet nicht, was man sucht und alles verhäddert sich.



# kleine Hacks – Jackentasche

## Problem

Da ist unendlich viel Kram in der Jackentasche. Man findet nicht, was man sucht und alles verhäddert sich.



### Problem

Ich arbeite nicht konzentriert und fokussiert genug.

## Problem

Ich arbeite nicht konzentriert und fokussiert genug.



## Problem

Ich arbeite nicht konzentriert und fokussiert genug.

Nitto H, Fukushima M, Yano A, Moriya H (2012)

The Power of *Kawaii*:

Viewing Cute Images Promotes a Careful Behavior and Narrows Attentional Focus.



## Problem

Ich arbeite nicht konzentriert und fokussiert genug.

Nittono H, Fukushima M, Yano A, Moriya H (2012)

The Power of *Kawaii*:

Viewing Cute Images Promotes a Careful Behavior and Narrows Attentional Focus.

Dr. Bibber:  $43.9 \pm 10.3\%$  ( $11.9 \pm 5.5\%$ )  
Visuelle Suche:  $15.7 \pm 2.2\%$  ( $1.4 \pm 2.1\%$ )  
Global/Lokal Suche: *keine Verbesserung*





### Problem

Oh mein Gott! Ich habe gleich ein Vorstellungsgespräch oder eine mündliche Prüfung.

## Problem

Oh mein Gott! Ich habe gleich ein Vorstellungsgespräch oder eine mündliche Prüfung.

Amy Cuddy: Your body language shapes who you are



# Was sind Life Hacks?

- Gewöhnliche Werkzeuge in ungewöhnlichem Kontext
- Spezielle Werkzeuge (DIY)
- Nützliches (ungewöhnliches) und angewandtes Wissen
- Nützliche (ungewöhnliche) und angewendete Fähigkeiten

# Was sind Life Hacks?

- Gewöhnliche Werkzeuge in ungewöhnlichem Kontext
- Spezielle Werkzeuge (DIY)
- Nützliches (ungewöhnliches) und angewandtes Wissen
- Nützliche (ungewöhnliche) und angewendete Fähigkeiten

Life Hack bezeichnet. . .

einen spielerischen, kreativen und positiven Umgang mit seinem Leben.

# größere Hacks?

Frage

Was ist der ultimative Life Hack?



## Gewohnheit (Wikipedia)

Eine unter gleichartigen Bedingungen reflexhaft entwickelte Reaktionsweise, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und beim Erleben gleichartiger Situationsbedingungen wie „automatisch“ nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird.

# 30-day challenge

Matt Cutts: Try something new for 30 days





- Lifehacker  
lifehacker.com
- Back to Work  
5by5.tv/b2w
- ZENandTECH  
www.zenandtech.tv
- TED: Ideas worth spreading  
ted.com
- zenhabits: breathe  
zenhabits.net
- Selektive Wahrnehmung:  
Immer und überall

Where will the next hacks come from?

# Shownotes

- Wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Life\\_hacking](https://en.wikipedia.org/wiki/Life_hacking)  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Danny\\_O%27Brien](https://en.wikipedia.org/wiki/Danny_O%27Brien)  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Merlin\\_Mann](https://en.wikipedia.org/wiki/Merlin_Mann)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gewohnheit>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Radikaler\\_Konstruktivismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Radikaler_Konstruktivismus)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Selektive\\_Wahrnehmung](https://de.wikipedia.org/wiki/Selektive_Wahrnehmung)  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Gamification>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Getting\\_Things\\_Done](https://de.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done)
- Sonstiges <http://craphound.com/etech2005-lifehacks.txt>  
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046362>
- Lifehacker <http://lifehacker.com/5858722>  
<http://lifehacker.com/5984104>
- TED [http://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are.html](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.html)  
[http://www.ted.com/talks/matt\\_cutts\\_try\\_something\\_new\\_for\\_30\\_days.html](http://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days.html)