



## Die 4 Stunden Woche Zusammenfassung

Der Titel "Die 4 Stunden Woche" ist ziemlich reißerisch und evtl. sogar etwas provokant. Tim Ferris zeigt in dem Buch Methoden und Möglichkeiten auf wie man die eigene Arbeitsbelastung reduzieren, aus der Produktivitätsfalle herauskommen und die gewonnene Zeit sinnvoll nutzen kann. Es ist sowohl für Selbstständige als auch für Angestellte geschrieben worden.

Tim Ferris unterteilt das Buch daher in 4 Schritte die er "DEAL" nennt. DEAL steht dabei für die folgenden Begriffe:

- D wie Definition: Hier geht es darum herauszufinden was man eigentlich vom Leben will und was nicht. Auch wird hier der Umgang mit der Angst thematisiert.
- E wie Eliminieren: Beim Eliminieren geht es darum, alles zu entfernen was überflüssig ist und die eigene Produktivität lähmt bzw. negativ beeinflusst.
- A wie Automation: Hier geht es darum etwas zu finden womit du einfach Geld verdienen kannst um anschließend Routineaufgaben an Dritte outzusourcen und so mehr Zeit zur Verfügung zu haben.
- L wie Liberation = deine Befreiung: Der vierte Schritt geht darauf ein die gewonnene Zeit dafür zu nutzen neue Dinge zu tun und Neues zu lernen.

Angestellte sollten die beiden letzten Buchstaben übrigens tauschen. Denn solange der Chef erwartet, dass du die eigene Zeit in der Firma absitzt, wirst du nicht mehr Freiheit bekommen. Hierzu aber später mehr.

Nachfolgend gehen wir auf die 4 Schritte noch etwas genauer ein.

## Schritt 1 - D wie Definition

Tim Ferris unterscheidet im ersten Schritt die Neuen Reichen von den Aufschiebern. Die neuen Reichen wollen mit Möglichkeiten wie Reisen und dem eigenen Hobby nachzugehen nicht erst bis zur Rente warten. Allerdings ist es nicht zwingend erforderlich selber Millionär zu sein. Vielmehr ist entscheidend die Möglichkeiten bzw. die Zeit wie ein Millionär zu haben.

Der Aufschieber wartet hingegen bis er 67 ist um dann den Dingen nachzugehen die er bis dahin immer machen wollte. Oftmals vergessen diese Personen aber, dass sie zu diesem Zeitpunkt körperlich oftmals gar nicht mehr in der Lage dafür sind die Dinge zu tun die sie eigentlich immer machen wollten.

Um ein neuer Reicher zu werden, musst du deine eigene Sichtweise der Wirklichkeit ändern. Das heißt, wenn du genauso handelst wie alle anderen, wirst du auch immer nur das Mittelmaß bekommen. Daher sollte man lieber eine ungewöhnliche Herangehensweise bei alltäglichen Dingen in Betracht ziehen. Hierzu zählt bspw. das Verhältnis zwischen Gehalt und Arbeitszeit.

### Das relative Gehalt

Laut Ferris kommt es nämlich nicht auf das absolute, sondern immer auf das relative Gehalt an.

Denn jemand der 100.000 Euro verdient und dabei 80 Stunden pro Woche arbeitet, verdient relativ gesehen weniger als jemand der 50.000 Euro verdient aber nur 4 Stunden pro Woche arbeitet. Der Stundensatz liegt bei ca. 24 Euro zu 240 Euro.

Ferris schreibt außerdem, dass Arbeit auch Spaß machen kann und unterscheidet zwischen Distress und Eustress - d.h. negativer und positiver Stress. Vor allem bei Herausforderungen und dem Erreichen von selbstgesetzten Zielen macht sich der Eustress (positiver Stress) bemerkbar. Man kann demnach auch entspannt hart arbeiten.

### Unrealistische Ziele

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zum Erfolg ist laut Ferris das Setzen von unrealistischen Zielen. Hierzu schlägt der Autor u.a. vor bspw. drei Promis deiner Wahl zu kontaktieren - zum Beispiel einen Bestseller Autoren. Ziel ist eine Antwort auf eine vorher festgelegte Frage zu bekommen - zum Beispiel "wie wird man Bestseller-Autor".

Häufig sind es nämlich die unrealistischen Dinge (die Dinge für denen man sich keine Chancen ausmalt) die zum Erfolg führen, weil die Konkurrenz meistens ähnlich denkt. Das Verlassen der eigenen Komfortzone kann häufig zu außergewöhnlichen Resultaten führen.

Außerdem soll man seine Ziele in nahezu allen Lebensbereichen entsprechend definieren. Das heißt, dass du eine Liste erstellen solltest in der u.a. dein Traumauto, dein Zieleinkommen pro Monat und deine Traumreise definiert werden.

Denn so wird man sich seiner eigentlichen Ziele besser bewusst und kann diese schneller erreichen.

## Schritt 2 - E wie Eliminieren

Beim Eliminieren geht es darum sich bestimmte Prioritäten zu setzen und seine Zeit nicht mit Dingen zu verschwenden die ineffizient sind. Laut Ferris sollte man sich hierbei an dem Pareto-Prinzip orientieren. Das heißt, frage dich immer welche 80% des Outputs von 20% des Inputs generiert werden. Mache dich bspw. auf die Suche nach 20% der Kunden welche 20% deines Umsatzes generieren.

Häufig kann man dadurch wesentlich mehr Zeit sparen, da bspw. 20% der Kunden, die häufig mehr Ärger als Umsatz bringen, komplett wegfallen. Dadurch kann man in vielen Bereichen seine eigene Arbeitszeit reduzieren.

In dem Buch wird außerdem beschrieben, wie Tim Ferris Arbeitszeit durch die Anwendung des Prinzips von 80 auf 15 Stunden fiel. Das monatliche Einkommen stieg hingegen von 30.000 auf 60.000 Dollar.

Ein weiteres Prinzip in diesem Kontext ist das Parkinson'sche Gesetz. Es bedeutet, dass eine Aufgabe umso komplexer wird umso mehr Zeit man zur Verfügung hat.

Daher macht es oftmals Sinn bewusst weniger Zeit für eine Aufgabe zu veranschlagen. Häufig merkt man dies, wenn man im Urlaub kurz vor der Abreise am effektivsten handelt.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist, dass man sich auf Informationsdiät setzt. Das heißt, dass die Beantwortung der E-Mails nur einmal pro Woche stattfinden sollte. Geschäftspartner sollen bspw. darüber informiert werden, dass du unter der Woche keine Zeit für die Beantwortung von E-Mails hast. Häufig lösen sich die meisten Probleme dann von selbst. Wenn das nicht geht, dann solltest du deine E-Mail zu vorher festgelegten Zeiten kontrollieren. Das heißt bspw. um 11 Uhr und um 16 Uhr.

Darüber hinaus empfiehlt Timothy Ferris auch, dass man weniger Nachrichten schaut. Die wirklich wichtigen Informationen erfährt man ohnehin meistens aus dem näheren Umfeld wie Freunde und Bekannte. Auch Speed-Reading kann erheblich zu einem schnelleren Arbeitsfluss beitragen.

## Schritt 3 - A wie Automation

Die Automation ist ein Schlüsselement für mehr Zeit in deinem Leben. Kleine und größere Routineaufgaben sollten laut Ferris auf jeden Fall delegiert werden. Je nach Aufgabe eignet sich dafür bspw. ein virtueller Assistent der bereits für wenig Geld in Ländern wie den Philippinen beauftragt werden können.

Eine Plattform die sich bspw. dafür eignet ist [onlinejobs.ph](https://www.onlinejobs.ph). Hier kannst du bereits für 300 bis 400 Euro pro Monat jemanden beauftragen der jeden Tag 8 Stunden für dich arbeitet (die Löhne dort sind niedriger als bspw. in Deutschland).

So lassen sich bspw. Recherchearbeiten, organisatorischer Support oder Korrespondenz erledigen. Auch Übersetzungsarbeiten werden dort angeboten. Die Möglichkeit des Delegierens hast du sowohl als Angestellter als auch als Selbstständiger. Die Briefings sollten allerdings sehr einfach sein, sodass sie auch ein Zweitklässler versteht und theoretisch umsetzen könnte. Für effektive Ergebnisse sollten außerdem zeitliche Deadlines gesetzt werden.

In diesem Kapitel geht Ferris außerdem darauf ein wie man ein Produkt findet welches sich nach Möglichkeit automatisiert verkaufen lässt. Dabei ist es wichtig, dass man sich zuerst auf den Markt konzentriert und anschließend das Produkt für den Markt entwickelt.

Das Nischenprodukt sollte laut Tim Ferris so groß sein, dass es mindestens 2 Fachzeitschriften dafür gibt. Außerdem sollte das Produkt zwischen 50 und 200 Dollar kosten. Eine umfassende FAQ Seite hilft dabei, dass weniger E-Mails eingehen und die meisten Fragen der Kunden automatisch beantwortet werden.

Wichtig ist, dass man vor der Herstellung des Produktes das Produkt testet. Hierfür eignet sich bspw. Google AdWords mit der du schon im Vorhinein testen kannst ob das Produkt auch wirklich angenommen wird.

## **Schritt 4 - L wie Liberation = Deine Befreiung**

Wenn du Angestellter bist, solltest du um mehr Zeit zu haben, einen Telearbeitsvertrag mit deinem Arbeitgeber vereinbaren. Wichtig ist, dass du deinem Chef zeigst, dass du zuhause wesentlich produktiver bist als im Büro.

Führe deinen Chef anschließend langsam an die Umstände heran. Das heißt zunächst erstmal nur 1 bis 2 Tage von zuhause aus arbeiten. Später kannst du dann auf 4 bis 5 Tage pro Woche erhöhen. Wichtig ist, dass du deinem Chef plausibel begründest warum es besser für das Unternehmen ist, wenn du zuhause bleibst.

In der neu gewonnenen Zeit kannst du dann einfach den Dingen nachgehen die du dir eigentlich für die Rente aufgehoben hattest. Hierzu zählt bspw. das Reisen oder ein bestimmtes Hobby.

Du kannst es sogar laut Ferris wie die meisten digitalen Nomaden machen: deinen Wohnsitz aufgeben und bspw. in Thailand günstig leben. Hier bekommst du bereits für 300 bis 400 Euro pro Monat ein schickes kleines Apartment.

Der neue Lebensstil ist auch ideal, wenn du bspw. alle vier Wochen von einem Land ins nächste umziehen möchtest. Denn mit einem Online Business kannst du deine Firma auch von einem Internetcafé aus steuern.