

Wie ich *konzentriert arbeite*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

BEVOR ICH ANFANGE

- ☐ Meine wichtigste Aufgabe steht fest.
- ☐ Für sie ist ausreichend Zeit reserviert.
- ☐ Benötigte Unterlagen liegen bereit.
- ☐ Handy und Benachrichtigungen sind ausgeschaltet.
- ☐ Unnötige Programme und Tabs sind geschlossen.

WÄHREND ICH ARBEITE

- ☐ Ich arbeite nur an einer Aufgabe.
- ☐ Mails und Nachrichten bleiben geschlossen.
- ☐ Neue Gedanken notiere ich für später.
- ☐ Unterbrechungen halte ich möglichst kurz.
- ☐ Pausen mache ich bewusst statt nebenbei.

DAMIT ES FUNKTIONIERT

- ☐ Meine Fokuszeiten stehen im Kalender.
- ☐ Andere wissen, wann ich nicht erreichbar bin.
- ☐ Meetings liegen möglichst außerhalb dieser Zeiten.
- ☐ Anspruchsvolle Aufgaben liegen in meiner besten Zeit.
- ☐ Ich überprüfe regelmäßig, was mich noch ablenkt.

ZUM SCHLUSS



Habe ich jeden Arbeitstag wenigstens eine wirklich ungestörte Arbeitsphase?

.....

.....