



Was raubt mir meinen Fokus?

Deine Aufmerksamkeit ist begrenzt und wird im Alltag ständig beansprucht. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, was dich ablenkt und wie du konzentrierter arbeiten kannst.



Verstehen & Einordnen

1. Wann kann ich besonders konzentriert arbeiten?
2. Was unterbricht mich am häufigsten?
3. Womit lenke ich mich selbst gerne ab?
4. Wann verliere ich besonders schnell den Fokus?
5. Welche Aufgaben verlangen echte Konzentration?



Weiterdenken & verändern

1. Welche Ablenkung kann ich reduzieren?
2. Wann sollte ich ungestört arbeiten?
3. Was muss währenddessen wirklich erreichbar sein?
4. Welche Aufgabe verdient meine volle Aufmerksamkeit?
5. Welche Fokuszeit möchte ich fest einplanen?



Mein nächster Schritt

Was schalte ich aus, damit ich mich wirklich konzentrieren kann?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?