

CHECKLISTE: FOKUSSIERT ARBEITEN

- Welche EINE Aufgabe möchtest du bearbeiten?

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für diese Aufgabe?
In welcher Reihenfolge bearbeitest du sie?

- Wieviel Zeit planst du für diese Fokus-Arbeitssession ein? Stelle dir einen Timer.
Je nach Länge: Planst du kleine Pausen ein? (Im Idealfall solltest du spätestens nach 90 Minuten eine Pause einlegen.)

- Hast du alle Unterlagen und Materialien zur Hand, die du für diese Aufgabe brauchst?
- Ist dein Schreibtisch aufgeräumt? (Im Idealfall liegt nur das, was du für diese Aufgabe brauchst, auf dem Tisch.)
- Hast du alle Browserfenster und Programm geschlossen, die du nicht brauchst?
- Hast du dein Telefon auf Stumm geschaltet oder auf den AB umgeleitet?
Hast du gegebenenfalls deinen Kollegen Bescheid gesagt?
Hast du die Tür zugemacht?
- Hast du dein eMail-Programm geschlossen bzw. alle Benachrichtigungen abgestellt?

„Wer sich leicht ablenken lässt, muss viele Umwege in Kauf nehmen“

Ernst Ferstl