

GRATIS · TEIL 1

Fokus statt Multitasking: So arbeitest du konzentriert

Wer ständig zwischen Aufgaben springt, arbeitet viel und schafft wenig. Konzentriertes Arbeiten ist erlernbar.

Dieses Heft zeigt dir, wie du Prioritäten setzt und Ablenkungen klein hältst.

Klare Prioritäten setzen

Wähle am Tag zwei oder drei Kernaufgaben aus und gib ihnen deine volle Aufmerksamkeit. Alles andere rückt in die zweite Reihe.

Übung: Schreib heute Morgen deine drei wichtigsten Aufgaben auf und markiere die erste.

Ablenkungen verbannen

Benachrichtigungen aus, Handy in einen anderen Raum, ein aufgeräumter Arbeitsplatz. Jeder Reiz, den du entfernst, spart Konzentration.

Übung: Schalte für eine Stunde alle Benachrichtigungen aus und notiere, wie es dir damit geht.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/fokus-statt-multitasking