



Zeit ist eine Konstante. Fokus ist eine Entscheidung.

7 Schritte Checkliste für mehr Fokus

1. Klarheit über dein Ziel

- ☐ Definiere dein **wichtigstes Ziel** für die nächsten 3–6 Monate.
- ☐ Stelle dir die Frage: **"Bringt mich diese Aufgabe meinem Ziel wirklich näher?"**
- ☐ Priorisiere nach Wirkung, nicht nach Dringlichkeit.

2. Radikal eliminieren

- ☐ 80 % deiner Ergebnisse kommen aus 20 % deiner Aktivitäten – erkenne **Zeitfresser!**
- ☐ Delegiere oder streiche alles, was keinen direkten Mehrwert bringt.
- ☐ Setze klare **„Nein“-Grenzen** gegen Ablenkungen und unproduktive Meetings.

3. Systeme statt Chaos

- ☐ Ersetze spontane Aktionen durch **strukturierte Prozesse**.
- ☐ Nutze smarte Tools wie Notion, Trello oder Asana zur Planung.
- ☐ Führe eine **Morgenroutine** ein, um den Tag mit Klarheit zu starten.

4. Fokus-Blöcke einplanen

- ☐ Reserviere täglich **2–3 Stunden** für tiefgehende, ungestörte Arbeit.
- ☐ Schalte **Benachrichtigungen aus** und eliminiere digitale Ablenkungen.
- ☐ Arbeite in 90-Minuten-Zyklen mit klaren Pausen dazwischen.

5. Perfektionismus loslassen

- ☐ **80 % erledigt ist besser als 100 % perfekt.**
- ☐ Frage dich: **"Reicht das für mein Ziel?"** statt endlos zu optimieren.
- ☐ Handle nach dem Motto: **„Done is better than perfect.“**

6. Ergebnisse messen & nachjustieren

- ☐ Setze dir **wöchentliche Fokus-Ziele** und tracke deinen Fortschritt.
- ☐ Frage dich am Ende jeder Woche: **"Was hat mich weitergebracht?"**
- ☐ Passe deine Strategie an, um kontinuierlich effizienter zu werden.

7. Fokus zur Gewohnheit machen

- ☐ Starte jeden Tag mit der Frage: **„Was ist der eine wichtigste Schritt heute?“**
- ☐ Reduziere Multitasking – **eine Aufgabe nach der anderen.**
- ☐ Umgib dich mit Menschen und einem Umfeld, das Fokus fördert.

Zeitmangel ist kein Problem, Fokus schon!

Zeit ist konstant – Fokus ist eine Entscheidung. Je bewusster du deine Prioritäten setzt und Ablenkungen eliminiert, desto produktiver wirst du sein. **Teste diese Strategie für 14 Tage und sieh selbst, wie viel mehr du erreichst!**