



# FOKUSZEITEN UND PEAK-HOURS SCHÜTZEN

Die richtige Aufgabe. Zur richtigen Zeit. Mit voller Konzentration.

Nicht jede Aufgabe passt zu jeder Tageszeit. Manche Aufgaben brauchen Konzentration, andere nur Routine.

## FINDE DEINE PEAK-HOURS



Wann denkst du am klarsten?



Wann fällt dir der Einstieg leichter?



Wann bist du eher müde oder reaktiv?



Wann erledigst du nur noch Kleinkram?



Beobachte dich einige Tage und erkenne dein Muster.

## SCHÜTZE DEIN ZEITFENSTER



Schütze dann ein Zeitfenster von **30 bis 60 Minuten** für anspruchsvolle Aufgaben.



## IN DIESES ZEITFENSTER GEHÖREN:



Denken



Schreiben



Planen



Entscheiden



unangenehme erste Schritte

## NICHT HINEIN GEHÖREN:



E-Mail-Aufräumen



spontane Nebenbei-Aufgaben



„Ich mach nur kurz ...“



endloses Vorbereiten



**MERKSATZ:** Deine Energie ist begrenzt. Schütze sie für das, was wirklich zählt.



Weniger Ablenkung. Mehr Fokus. Bessere Ergebnisse.

