

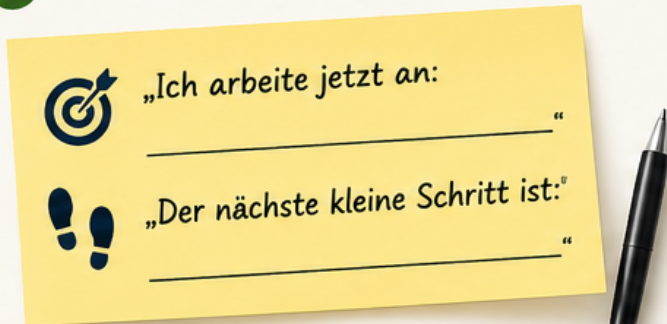


FOKUSANKER UND PARKLISTE

Einfacher Fokus. Weniger Ablenkung. Mehr Klarheit.

SO GEHT'S:

1 Schreibe auf ein Post-it:



2 Lege den Zettel sichtbar vor dich hin. Wenn dein Kopf abschweift, schaust du zurück auf den Fokusanker.

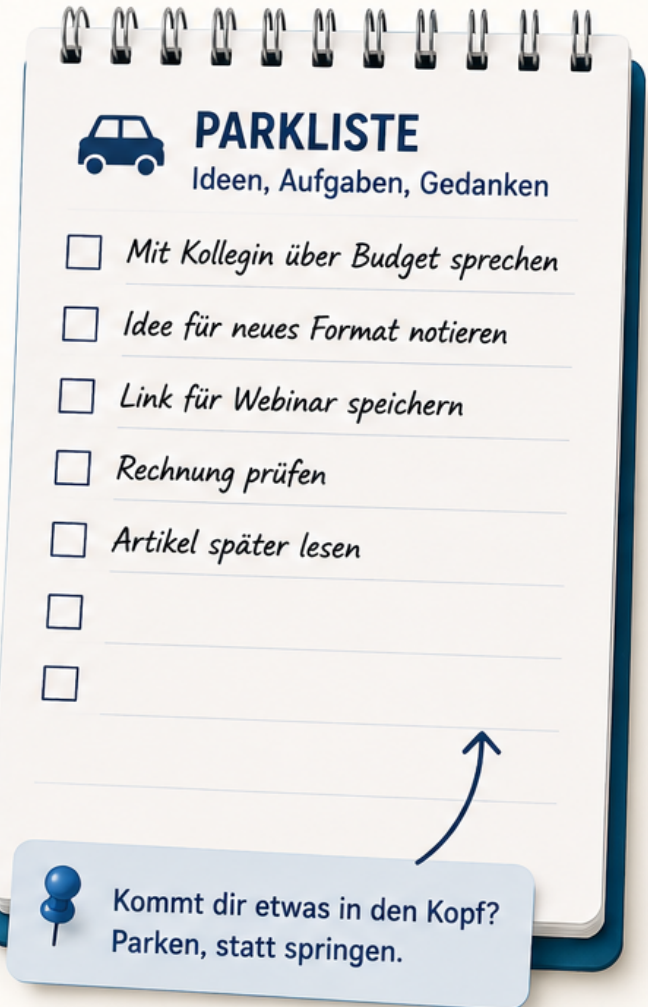


3 **Wichtig:** Alles, was dir währenddessen einfällt, kommt nicht auf diesen Zettel, sondern auf eine **Parkliste**. So bleibt der Fokusanker sauber.



WARUM DAS HILFT:

Dein Kopf muss nicht alles gleichzeitig halten. Er hat einen klaren Anker und einen sicheren Ort für alles andere.



GUT GEEIGNET:



nach Unterbrechungen



nach Meetings



bei mehreren offenen Themen



wenn du immer wieder abschweifst