



REIZREDUKTION UND ABLENKUNGEN BEGRENZEN

Weniger Input. Mehr Fokus. Mehr innerer Ruhe.

Deine Aufmerksamkeit ist begrenzt. Schütze sie.

AKUSTISCHE REIZE

Benachrichtigungen ausschalten

Kopfhörer nutzen

Telefon umleiten

ruhigen Ort wählen

ZIEL:
Weniger Lärm. Mehr Klarheit.

OPTISCHE REIZE

nicht benötigte Fenster schließen

Schreibtisch vereinfachen

Handy außer Sicht legen

Papierstapel reduzieren

ZIEL:
Weniger Unordnung. Mehr Fokus.

MENTALE REIZE

offene Punkte auf eine Liste

nur eine sichtbare Aufgabe

Fokuszeiten blocken

ZIEL:
Weniger Gedankenkarussell. Mehr Konzentration.



OFT ENTSTEHT RUHE NICHT DURCH EINE NEUE METHODE, SONDERN DURCH DAS WEGLASSEN VON ZU VIEL INPUT.



Prüfe regelmäßig:
Was lenkt mich ab?
Was kann ich weglassen?