

# Fokus statt Multitasking

So schützt du deine Aufmerksamkeit, reduzierst Ablenkungen und arbeitest konzentrierter an dem, was wirklich zählt.

**Merksatz:** Multitasking fühlt sich produktiv an, kostet aber Fokus, Energie und Qualität. Dein Gehirn arbeitet nicht parallel – es wechselt nur schnell.

## 1. Aufmerksamkeitsräuber erkennen

Der erste Schritt: sichtbar machen, was deinen Fokus ständig unterbricht.

- Ich erkenne meine häufigsten **externen Unterbrechungen**: E-Mail, Teams, Telefon, Meetings oder spontane Anfragen.

---

- Ich erkenne meine häufigsten **selbstverursachten Ablenkungen**: „nur kurz“ prüfen, sofort reagieren, Aufgaben wechseln.

---

- Ich frage mich ehrlich: Habe ich gerade ein Zeitproblem – oder ein **Aufmerksamkeitsproblem**?

## 2. Multitasking stoppen

Weniger Wechsel bedeutet mehr Energie und bessere Ergebnisse.

- Ich beantworte keine E-Mails nebenbei in Meetings.

---

- Ich starte keine neue Aufgabe, bevor ich die vorige bewusst abgeschlossen habe.

---

- Ich schalte für wichtige Arbeitsphasen **Benachrichtigungen** aus.

---

- Ich reduziere offene Tabs, Apps und parallele Aufgaben auf das Nötigste.

## 3. Die Eine-Sache-Frage nutzen

Nicht alles gleichzeitig machen – sondern das Richtige bewusst tun.

- Ich frage mich: **Was ist jetzt die eine Sache, die wirklich wichtig ist?**

---

- Ich erkenne die Aufgabe, die den größten positiven **Dominoeffekt** auslöst.

---

- Ich arbeite zuerst an der Aufgabe, die andere Aufgaben leichter oder unnötig macht.

## 4. Deep Work einplanen

Fokus braucht einen geschützten Raum im Kalender.

- Ich blocke täglich oder regelmäßig **60–90 Minuten Fokuszeit**.

---

- Ich behandle diese Fokuszeit wie einen wichtigen Termin.

---

- Ich arbeite in dieser Zeit nur an einer kognitiv wichtigen Aufgabe.

---

- Ich schütze meine Aufmerksamkeit genauso bewusst wie meine Zeit.

## 5. Reality-Check

Die wichtigste Reflexionsfrage für den Arbeitsalltag.

- Arbeite ich gerade fokussiert an Wirkung – oder reagiere ich nur auf Ablenkungen?

### Mini-Umsetzung

Wähle heute eine Aufgabe, die den größten positiven **Dominoeffekt** auslösen könnte.

Blocke dafür einen festen Fokus-Termin von mindestens **60 Minuten**.

Ohne E-Mail. Ohne Chat. Ohne Multitasking.

Beobachte danach ehrlich: *Was wurde möglich, weil du deine Aufmerksamkeit geschützt hast?*