

Zeitdiebe stoppen – Fokus behalten

Du identifizierst deine größten Zeitfresser und bekommst eine einfache Strategie, um Störungen zu reduzieren und deinen Fokus im Tagesgeschäft zu sichern.

Prüfe, ob dein Umgang mit Fokus im Alltag wirklich funktionieren wird.

Kreuze an, was bereits steht – und ergänze die offenen Punkte.

☐ **Ist dir klar, wo du aktuell Fokus verlierst?**

Hast du eine Woche lang beobachtet, wann und wodurch du unterbrochen wirst (z. B. Mails, Benachrichtigungen, Rückfragen, Meetings)?

☐ **Unterscheidest du Zeitdiebe von echten Aufgaben?**

Nicht alles, was ungeplant kommt, ist ein Zeitdieb. Zeitdiebe sind Unterbrechungen ohne echten Mehrwert. Feuerwehraufgaben gehören zum Job – Zeitdiebe nicht.

☐ **Hast du deine größten Zeitdiebe konkret benannt?**

Nicht allgemein („zu viele Mails“), sondern konkret: *Wann? Wodurch? Wie oft?* Klarheit ist der erste Schritt zur Veränderung.

☐ **Hast du unnötige Benachrichtigungen konsequent reduziert?**

Sind Push-Nachrichten, E-Mail-Hinweise und Messenger-Signale auf das wirklich Nötige begrenzt – oder reagieren deine Geräte noch immer schneller als du?

☐ **Gehst du bewusst in Medien – statt permanent herausgerissen zu werden?**

Hast du feste Zeitfenster definiert, in denen du Mails, Chats oder Infos abrufst – statt ständig zu reagieren?

☐ **Hast du Fokuszeiten klar festgelegt?**

Sind Zeitfenster im Kalender blockiert, die ausschließlich für wichtige Aufgaben reserviert sind? Ohne Termin bleibt Fokus ein Wunsch.

☐ **Sind deine Fokuszeiten realistisch begrenzt?**

Nicht zu lang, nicht zu ambitioniert. 60–90 Minuten sind oft wirkungsvoller als halbe Tage.

☐ **Weiß dein Umfeld, wann du fokussiert arbeitest?**

Sind Fokuszeiten sichtbar oder abgesprochen (z. B. im Team, im Kalender, durch klare Signale)? Fokus ist kein Alleingang.

☐ **Nutzt du Fokuszeiten nur für wirklich wichtige Aufgaben?**

Keine E-Mails, keine Organisation, kein Aufräumen. Fokuszeit ist für Aufgaben mit Wirkung und Qualität.

☐ **Weißt du, woran du merkst, dass Fokus funktioniert?**

Wird Arbeit fertig? Sinkt Nacharbeit? Fühlt sich der Tag klarer an? Fortschritt muss nicht perfekt – aber spürbar sein.

☐ **Triffst du bewusst die Entscheidung gegen ständige Verfügbarkeit?**

Fokus ist kein Tool-Thema. Kein System, keine KI und keine App kann diese Entscheidung ersetzen.

MERKSATZ

Weniger Störungen schaffen Zeit. Fokus entscheidet über den Nutzen dieser Zeit.

Hinweis: Diese Checkliste ergänzt die Folien und das Handout aus dem Booster29 und ist als Arbeitsgrundlage für den Alltag gedacht – nicht als To-do-Liste.