

Meine optimale Arbeits-Session am _____

- Ist dein Schreibtisch aufgeräumt?
- Weißt du genau, WAS du in dieser Arbeits-Session erledigen möchtest?
- Aufgabe: _____

- Wie lange wirst du dafür brauchen?
- Zeit: _____ Minuten
- Hast du alle Unterlagen bei der Hand, die du brauchst?
- Hast du alle Materialien in Reichweite?
- Schließe alle Browser-Fenster, die du nicht brauchst.
- Schließe dein eMail-Programm
- Stelle dein Handy auf Flugmodus
- Stelle einen Timer auf die geschätzte Zeit
- Plane Pausen ein, wenn deine Aufgabe länger als 50 Minuten dauert.
- Fang an! Jetzt ☺

Und wenn du fertig bist - genieße es!