KONZENTRATION / FÜNF ARBEITSEINHEITEN ZUM AUSPROBIEREN

Die Fokusstunde



Eine Aufgabe abschließen, auch wenn der Tag voller Unterbrechungen steckt

Ein Fahrplan für eine Stunde

Schreib das gewünschte Ergebnis auf eine Karte und starte die Uhr. Dieser Ablauf eignet sich fürs Schreiben, Lernen und für Vorhaben, bei denen man den ersten Satz eine halbe Stunde lang feilen könnte. Probiere ihn aus und passe die Zeiten anschließend an.

00–05 Min. · Lege Datei und Unterlagen bereit. Schreib die Ziellinie auf. Fehlt eine Angabe, markiere die Lücke und wähle einen Teil, den du mit dem vorhandenen Material bearbeiten kannst.

05–30 Min. · Erstelle eine erste Fassung. Bei einem unsicheren Satz setzt du ein Fragezeichen und gehst weiter.

30–35 Min. · Geh vom Bildschirm weg. Notiere dir vorher die offene Stelle, an der du weitermachen willst.

35–55 Min. · Lies aus der Sicht der Person, die das Ergebnis bekommt. Schließe die Lücke, die ihr die Verwendung am meisten erschweren würde.

55–60 Min. · Speichere die Fassung, prüfe dein Ziel und hinterlasse eine Anweisung für den nächsten Blick in die Datei.

Kostenlose Leseprobe · 2/3 Zum Arbeitsbuch auf beforethewin.shop ›

Hinterlasse dir eine Notiz

Du findest einen Fehler in einer Tabelle, da klingelt das Telefon. Zehn Minuten später gehst du wieder die Zeilen von oben durch. Wenn du vor dem Wechsel kurz Zeit hast oder gleich nach dem Gespräch, halte drei Dinge in der Arbeitsdatei fest.

Wo ich bin · „Lieferungen, Register Mai, Zeile 18.“ Der Name des Gesamtprojekts ist für den Wiedereinstieg meist zu ungenau.

Was ich weiß · „Die Menge stimmt mit der Bestätigung überein. Der Einzelpreis weicht ab.“ Notiere, was du bereits geklärt hast.

Erster Handgriff · „Vergleiche den Einzelpreis mit Position 4 der Bestellung.“ Gib dir ein Verb und einen Fundort.

Plötzliche Unterbrechung · War vorher keine Zeit für einen Satz, rekonstruiere bei deiner Rückkehr die letzte sichtbare Handlung. Schreib sie auf, bevor du den Posteingang öffnest.

Meine Wiedereinstiegsnotiz für eine Aufgabe, die gerade halb fertig ist.

Kostenlose Leseprobe · 3/3 Zum Arbeitsbuch auf beforethewin.shop ›