



Deep Work

In Session 18 lernst du, wie du geeignete Zeiträume für deine hochkonzentrierten Arbeitsphasen ausfindig machst und im Alltag etablierst.



Ruhe am Morgen nutzen

Wie viel Deep Work passt zu dir? Bist du eher der Typ, der sich eine ganze Woche freihält, um sich tief in eine Sache einzudenken? Oder eher regelmäßig einen halben Tag oder ein paar Stunden? Wie viel Arbeit für fokussiertes Arbeiten möchtest du dir in die nächste Woche einbauen? Blocke dir direkt die entsprechenden Zeiten in deinem Kalender.

