



# 3-TAGE-FOKUS- EXPERIMENT

Seite 1/3

## Digital-Detox-Zeitfenster – Dein 3-Tage-Fokus-Experiment

### Ziel

Diese Übung hilft dir, deine Konzentration gezielt zu trainieren – durch 90 Minuten ungestörte Tiefenarbeit pro Tag, ohne digitale Ablenkung.

### Vorbereitung

Wähle **drei aufeinanderfolgende Tage**. Plane für jeden Tag ein **festes 90-Minuten-Zeitfenster ein**, in dem du digital komplett abschaltest.

**Entscheide dich bewusst für eine Aufgabe**, auf die du dich in dieser Zeit konzentrieren willst.

Keine E-Mails, keine Nachrichten, kein Multitasking.

**Schaffe dir einen klaren, störungsfreien Rahmen.**



# 3-TAGE-FOKUS- EXPERIMENT

Seite 2/3

## Anleitung

**Tag 1 – Fokuszeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr**

Geplante Aufgabe:

---

Wie konzentriert war ich? Was hat gut geklappt?

Was hat mich gestört? Was kann ich morgen verbessern?

**Tag 2 – Fokuszeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr**

Geplante Aufgabe:

---

Wie konzentriert war ich? Was hat gut geklappt?

Was hat mich gestört? Was kann ich morgen verbessern?

**Tag 3 – Fokuszeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr**

Geplante Aufgabe:

---

Wie konzentriert war ich? Was hat gut geklappt?

Was nehme ich aus der Übung mit?

---

Tipp: Wenn du es ernst meinst, dann blockiere diese Zeiten am besten gleich in deinem Kalender.

# ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten  
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**  
**Anleitungen, Übungen & Checklisten**

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –  
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

