

Deep-Work Routine

Wie kannst du dafür sorgen, dass du in einen Deep-Work-Modus kommst, in dem du konzentriert arbeiten kannst? Entwickle deine eigene Routine!

1. Ort	
2. Dauer	
3. Regeln	
4. Hilfsmittel	
5. Ziel	

Beispiel	1. Ort	Zu Hause am Schreibtisch Tür geschlossen
	2. Dauer	2 x 45 Min Deep Work 5 Minuten Pause Zwischen den Blöcken
	3. Regeln	Handy auf lautlos Wifi ausschalten, wenn nicht gebraucht
	4. Hilfsmittel	Wasser, Tee Lernmusik
	5. Ziel	1000 Wörter schreiben