

Die 20 Deep Work Regeln

Fundament schaffen

1. Klare Ziele setzen (Purpose & Prioritäten definieren)
2. Arbeit in Deep- und Shallow Work trennen
3. Zeitblöcke fix im Kalender einplanen
4. Fokusrituale etablieren (z. B. Musik, Ort, Getränk)
5. Digitales Minimalismus-Setup (Handy weg, Browser clean)

Fokus-Strategien

1. Single-Tasking statt Multitasking
2. 5-Minuten-Start-Regel (einfach anfangen)
3. Pomodoro & Flow-Varianten nutzen
4. „Shutdown-Ritual“ für klare Grenzen
5. Prokrastination managen (z. B. 2-Minuten-Regel)

Energie & Mindset

1. Schlaf & Regeneration priorisieren
2. Bewegungspausen einbauen
3. Ernährung für Fokus (kein Zucker-Crash)
4. Achtsamkeit & Mini-Meditationen
5. Perfektionismus loslassen – Fokus auf Fortschritt

High-Performance Routinen

1. „Deep Work Prime Time“ finden (eigene Peak-Zeit)
2. Wochen-Review & Reflexion
3. Umfeld gestalten (Team, Familie, Kommunikation)
4. Delegieren & Automatisieren
5. Kontinuität → kleine tägliche Routinen statt seltene Marathons