

In Zeit Blöcken arbeiten

Minuten

90

PERFEKT FÜR

Konzentrierte Arbeit an Themen und Projekten, die aus mehreren und ständig wechselnden Aufgaben bestehen.

WIE?

Timer. Danach mindestens 20min Pause.
Maximal 2-3 90' pro Tag.

BEISPIEL 1

Blogartikel überarbeiten, strukturieren, Bild auswählen, Bild bearbeiten, auf die Webseite stellen, formatieren, in Social Media teilen.

BEISPIEL 2

Fussnoten schreiben, recherchieren, formatieren, überprüfen, einfügen.

BEISPIEL 3

1 x 90' die Woche die Ablage bearbeiten, abheften, aussortieren, Rechnungen bezahlen, Rechnungen schreiben

Minuten

25

PERFEKT FÜR

Fokus Sprint. Eine Aufgabe, die deine ganze Konzentration braucht, oder die schnell ausufert. Auch gut um einen Anfang zu finden.

WIE?

Timer. Danach mindestens 5min Pause. Aufstehen vom Schreibtisch.

BEISPIEL 1

Ideensammlung für Blogartikel
ODER
Ersten Entwurf des Artikels freihand schreiben

BEISPIEL 2

Freies unstrukturiertes Arbeiten nach Lust und Laune um morgens oder nach einer längeren Pause wieder reinzukommen.

BEISPIEL 3

3 x 25' pro Tag
Emails beantworten
ODER
Facebook Interaktion

BEISPIELTAG KOMBI 90' & 25'

25' Tagesplanung + 5' Pause
90' Projekt 1 + 30' Pause
90' Projekt 2 + 30' Pause
25' Emails + 5' Pause
25' Social Media + 5' Pause
90' Projekt 3 + 30' Pause
25' Tagesabschluss