

Checkliste : FOKUS

S! WE HELP
YOU GROW

Voll fokussiert bist du schneller, stärker, sicherer! Essenziell für dich selbst, für dein Unternehmen und alle, die davon abhängig sind. Du selbst kannst für deinen Fokus sorgen. Hier eine Checkliste mit 17 Ideen für sofort mehr Fokus:

1. Schalte regelmäßig ab und aus
2. Reflektiere den Punkt, an dem du aktuell stehst
3. Kläre deine mittel- und langfristigen Ziele
4. Visualisiere deine Zielerreichung
5. Nutze Rückschläge, um das gleiche Level mit mehr Erfahrung nochmal zu bestreiten
6. Lerne mit Unsicherheit umzugehen
7. Werde dir deiner Stärken bewusst und nutze sie
8. Mach eine Not-to-do-Liste
9. Delegiere, lagere aus und streiche Aufgaben aus der Not-to-do-Liste
10. Sei achtsam und reflektiere dich regelmäßig
11. Akzeptiere, dass du nicht alles kontrollieren kannst
12. Lass dich nicht von Kleinkram ausbremsen
13. Richte dir eine stille Stunde (oder sogar mehr!) ein
14. Verhindere jede störende Ablenkung (Pop-Ups, Push-Nachrichten, dauerhafter Mailempfang, ...)
15. Checke deinen Fokus sehr regelmäßig
16. Prüfe einmal am Tag deine Erfolge der letzten 24 Stunden
17. Sei täglich mindestens einmal zuversichtlich