Deep Work

- Deep Work-Ansatz
  - Rhythmische Philosophie
  - Klösterliche Philosophie
  - Bimodale Philosophie
  - Journalistische Philosophie
- Rituale
  - Wo werden Sie arbeiten?
  - Wie werden Sie sich die Arbeit erleichtern?
  - Wie werden Sie arbeiten?
  - Wann und wie lange werden Sie arbeiten?
- Dokumentieren Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen
  - Prüfen Sie, wie Sie Ihre Arbeitszeit verbringen
  - Bewerten Sie Ihre Meetings
  - Planen Sie Ihren Tag
- Verfolgen Sie Ihre Zielfortschritte nach
- Priorisierung
  - Legen Sie im Voraus fest, woran Sie in einer Deep-Work-Sitzung arbeiten wollen
  - Schaffen Sie Klarheit mit Team- und Unternehmenszielen
- Reduzieren Sie digitale Ablenkungen
  - Machen Sie konzentriertes Arbeiten zu Ihrer Priorität
  - Schalten Sie Benachrichtigungen aus
  - Wählen Sie Ihre Tools mit Bedacht
- Nehmen Sie sich Zeit zum Auftanken
  - klare Grenzen festzulegen
  - festen Zeitpunkt für den Feierabend festzulegen
  - legen Sie regelmäßige Pausen ein

- fokussieren unsere Gedanken komplett auf eine Sache, widmen ihr unsere ganze Aufmerksamkeit
- von Informatikprofessor Cal Newport
- Schlüsselqualifikation
- „Supermacht des 21. Jahrhunderts“
- Konzentrationsfähigkeit
- vollständiges intellektuelles Potenzial ausschöpfen
- Bemühen um Tiefe
- „Ein Leben mit Tiefgang ist ein gutes Leben“
- das Gehirn entfaltet sein volles Potenzial
- mehr Zufriedenheit
- abschotten
- Zeitcluster
- **Flow State**
- störende wird ausgeblendet
- bimodales Arbeiten
- vs. Shallow Work

Dr. Kleinhirn.eu