



Fokus & Produktivität

Deep-Work-Planer

Planer für geschützte Arbeitsphasen, höhere Arbeitsqualität und klaren Ergebnissen.

Mit Audit, Störschutz, Tages- und Wochenblättern, Monatsreview, Projektblatt und direkt nutzbaren Arbeitsseiten.

Sofort nutzbar · ruhig strukturiert · hochwertig aufbereitet

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Was dieses Produkt so wertvoll macht.....	3
So nutzt du den Deep-Work-Planer.....	4
Deep Work im Alltag.....	5
Welche Aufgaben echte Tiefe verdienen.....	6
Deine erste Deep-Work-Phase.....	7
Vorbereitung: Aufgabe, Material, Zeitfenster, Störschutz.....	8
Durchführung: tiefe Arbeitsphasen sauber umsetzen.....	9
Qualitätsprüfung nach dem Arbeitsblock.....	10
Tageslogik, Wochenlogik und Monatsübersicht.....	11
Checklisten und Arbeitsblätter.....	12
Persönliche Standards und 14-Tage-Einführung.....	13
Typische Fehler, FAQ und nächste Schritte.....	14
Ausgefülltes Beispiel: ein idealer Deep-Work-Block.....	15
Audit: Welche Aufgaben wirklich Deep Work verdienen.....	17
Mein Energie- und Zeitfenster-Profil.....	19
Störschutz-Planer für tiefe Arbeitsphasen.....	20
Deep-Work-Tagesseiten 1-9.....	21
Deep-Work-Wochenplaner 1-2.....	39
Monatsreview: Qualität meiner Deep-Work-Arbeit.....	42
Monatsreview: mein Fokus für den nächsten Monat.....	43
Projektblatt: Mein Deep-Work-Vorhaben.....	44
Projektblatt: Schutz und Leitsatz.....	45
Vorher-/Nachher: Wie gut schütze ich tiefe Arbeit?.....	46
Fortschritt sichtbar machen.....	47
Tiefe Arbeit oder flache Arbeit?.....	48
Weitere Produkte und wichtige Hinweise.....	50
Bonus-Arbeitsseiten.....	51
Produktabschluss und "Dankeschön".....	55
Wichtige Hinweise zur Nutzung.....	56

Was dieses Produkt so wertvoll macht

Der Deep-Work-Planer ist das strukturierte Kernprodukt für Menschen, die wichtige Aufgaben nicht mehr zwischen Nachrichten, Kleinstaufgaben und spontanen Unterbrechungen verlieren möchten. Er verbindet Planerlogik, Qualitätsprüfung und alltagstaugliche Arbeitsblätter zu einem praktischen System für geschützte Fokusphasen.

- Er hilft bei der Auswahl wirklich deep-work-tauglicher Aufgaben.
- Er macht geschützte Arbeitsphasen planbar, konkret und alltagstauglich.
- Er liefert hochwertige Tages-, Wochen- und Monatsseiten für wiederholbare Fokussarbeit.
- Er verbessert die Ergebnisqualität durch klare Nachbereitung und saubere Review-Fragen.
- Er schafft eine tragfähige Verbindung aus Planung, Durchführung und Auswertung.

Produktversprechen

Dieses Produkt verspricht keine perfekte Disziplin. Es bietet dir ein ruhiges, praxistaugliches System, mit dem du wertvolle Aufgaben bewusster schützt, qualitativ besser bearbeitest und nach Unterbrechungen sauberer wieder einsteigen kannst.

Für wen dieses Produkt geeignet ist

Dieses Produkt richtet sich an Menschen, die wichtige Denk-, Schreib-, Lern- oder Projektarbeit nicht länger in Restzeit erledigen möchten, sondern dafür bewusste Schutzfenster im Alltag aufbauen wollen.

Besonders geeignet für

- Berufstätige mit vielen offenen Aufgaben, Unterbrechungen oder reaktiven Tagen
- Lernende und Weiterbildungsorientierte mit Wunsch nach besserer Konzentration
- Menschen mit privaten Projekten oder Zielen, die strukturierter vorankommen wollen
- Anwender, die Fokus-Tipps kennen, aber ein wiederholbares persönliches System suchen

Freundlicher Hinweis

Dieses Produkt ist ein allgemeines Organisations- und Selbstanwendungsprodukt. Es ersetzt keine individuelle medizinische, psychologische, therapeutische, rechtliche oder sonstige Fachberatung.

So nutzt du den Deep-Work-Planer

Der größte Nutzen entsteht nicht durchs Lesen, sondern durch konsequente Anwendung. Nutze dieses Produkt als aktives Steuerungsinstrument für hochwertige Fokusarbeit.

- Wähle zuerst eine Aufgabe, die echte Konzentration verdient.
- Blocke dafür ein realistisches Schutzfenster in deinem Tag oder deiner Woche.
- Nutze vor dem Start die Vorbereitungs-Checkliste.
- Führe nach dem Block immer die Qualitätsauswertung aus.
- Übertrage funktionierende Muster in die Wochen- und Monatsplanung.

Die Grundlogik des Systems

Systemebene	Nutzen im Alltag
Aufgabenauswahl	wertvolle Schutzfenster werden mit den richtigen Aufgaben gefüllt
Vorbereitung	weniger Reibung am Start, klarerer erster Schritt
Störschutz	weniger Unterbrechung und weniger Themenwechsel
Qualitätsprüfung	sichtbare Ergebnisse statt bloß langer Arbeitszeit
Wiederholung	aus einzelnen Blöcken wird ein belastbares System

Empfohlene Mindestanwendung

Arbeite mindestens drei bis vier Wochen mit den wichtigsten Seiten dieses Produkts. So werden Muster sichtbar und dein System bekommt Alltagsstabilität.

Deep Work im Alltag

Deep Work beschreibt geschützte Arbeitsphasen, in denen du eine wertvolle, anspruchsvolle Aufgabe mit möglichst wenig Kontextwechsel bearbeitest. Es geht nicht um maximalen Druck, sondern um Bedingungen, unter denen wichtige Arbeit sichtbar besser werden kann.

Was Deep Work leisten kann

- höhere Arbeitsqualität bei wichtigen Aufgaben
- klarere Denkprozesse und weniger Themenwechsel
- bessere Fortschritte bei Schreiben, Lernen, Analyse und Konzeption
- weniger Reibung bei komplexen Projekten
- sauberere Zwischenergebnisse und leichteren Wiedereinstieg

Was Deep Work nicht leisten kann

- fehlende Erholung oder unrealistische Planung ausgleichen
- jede Routineaufgabe automatisch verbessern
- mangelndes Fachwissen ersetzen
- chaotische Prioritäten vollständig kompensieren

Wichtiger Gedanke

Nicht jede Arbeit braucht Deep Work. Aber die Aufgaben, die es brauchen, leiden besonders stark unter Unterbrechung.

Welche Aufgaben echte Tiefe verdienen

Der größte Fehler bei Fokus-Produkten ist oft, dass wertvolle Schutzfenster mit ungeeigneten Aufgaben gefüllt werden. Dieser Planer hilft deshalb zuerst bei der richtigen Auswahl.

Eine Aufgabe ist deep-work-tauglich, wenn ...

- sie Konzentration und Denkqualität braucht
- sie unter Unterbrechungen sichtbar leidet
- sie ein wertvolles Zwischenergebnis erzeugen kann
- sie nicht in drei Minuten sinnvoll erledigt ist
- sie wichtig genug ist, um geschützte Zeit zu verdienen

Typische geeignete Aufgaben

- Konzeptentwürfe und Schreibarbeit
- Prüfungsvorbereitung und intensives Lernen
- Analyse- und Strukturarbeit
- Projektplanung und Entscheidungslogik
- anspruchsvolle Überarbeitung oder Problemlösung

Weniger geeignete Aufgaben

- Inbox leeren
- kurze Antworten oder Mikroaufgaben
- spontane Rückmeldungen
- einfache Routineorganisation

Deine erste Deep-Work-Phase

Der Einstieg gelingt am besten mit einem klaren, geschützten Block von 45 bis 90 Minuten. Entscheidend sind eine passende Aufgabe, ein sichtbares Ziel und eine saubere Nachbereitung.

Schritt	Was du tust
1	Wähle eine Aufgabe, die Konzentration verdient.
2	Formuliere ein sichtbares Ziel für genau dieses Zeitfenster.
3	Bereite Material und Unterlagen vollständig vor.
4	Entferne die wichtigsten Störungen vor dem Start.
5	Arbeite in zusammenhängender Tiefe ohne Nebensprünge.
6	Phase sauber beenden mit Ergebnis- und Folgeschritt-Notiz.
7	Werte Qualität, Störungen und Vorbereitung kurz aus.

Praxistipp

Die erste Deep-Work-Phase muss nicht maximal lang sein. Ein klarer Rahmen ist wichtiger als Perfektion.

Vorbereitung: Aufgabe, Material, Zeitfenster, Störschutz

Gute Tiefenarbeit beginnt vor dem eigentlichen Block. Wer mit halbfertigem Material, unklarer Aufgabe oder offenen Kommunikationskanälen startet, verliert oft die wertvollsten Minuten schon am Anfang.

Vor dem Start klären

- Was ist die eine Hauptaufgabe dieses Blocks?
- Woran erkenne ich nach dem Block ein gutes Ergebnis?
- Welcher erste Schritt erleichtert den Einstieg?
- Welche Unterlagen, Dateien oder Hilfsmittel brauche ich direkt?
- Welche Störung muss für dieses Zeitfenster aktiv reduziert werden?

Geeignete Schutzmaßnahmen

- Handy außer Sichtweite
- Benachrichtigungen aus
- nur arbeitsrelevante Tabs offen
- Kommunikationsfenster nach dem Block planen
- sichtbare Reize und unnötige Materialien entfernen

Vorbereitungsregel

Wenn mehrere Dinge vor dem Start noch unklar sind, liegt das Problem oft nicht an deiner Konzentration, sondern an der Qualität der Vorbereitung.

Durchführung: tiefe Arbeitsphasen sauber umsetzen

Während des Blocks geht es nicht darum, krampfhaft perfekt konzentriert zu sein. Es geht darum, Unterbrechungen nicht automatisch in Themenwechsel umkippen zu lassen und die Aufgabe klar im Zentrum zu halten.

Was während des Blocks hilft

- bei einer aktiven Hauptaufgabe bleiben
- Nebenideen auf einer Parkliste notieren
- bei Unklarheit zuerst den nächsten kleinsten Schritt definieren
- Rohfassung vor Perfektion zulassen
- bei Unterbrechung den aktuellen Stand in einem Satz sichern

Wenn Probleme auftauchen

Frage dich zuerst:

Was ist gerade konkret unklar?

Welche Information fehlt wirklich?

Was kann ich trotz dieser Lücke bereits sinnvoll weiterbearbeiten?

Mini-Regel

Ein guter Deep-Work-Block ist nicht der ohne jede Schwierigkeit, sondern der, in dem Schwierigkeiten nicht automatisch zu Ablenkung werden.

Qualitätsprüfung nach dem Arbeitsblock

Viele Menschen prüfen nach einer Arbeitsphase nur, wie lange sie konzentriert waren. Für hochwertige Fokussarbeit ist wichtiger, ob ein brauchbares Ergebnis entstanden ist und wie gut der nächste Wiedereinstieg vorbereitet wurde.

Prüfbereiche

- War die Aufgabe passend gewählt?
- War das Ziel konkret genug?
- Welche Störung war am stärksten?
- Ist ein brauchbares Zwischenergebnis entstanden?
- Ist der nächste Schritt klar notiert?

Saubere Abschlussfragen

- Was habe ich heute sichtbar erreicht?
- Wo ging Qualität verloren?
- Welche Vorbereitung war stark?
- Was ändere ich beim nächsten Block?

Qualitätsgedanke

Lange Arbeitszeit ohne klares Ergebnis ist kein Qualitätsmerkmal. Wertvoll ist ein Block dann, wenn Tiefe, Ergebnis und Wiedereinstieg zusammenpassen.

Tageslogik, Wochenlogik und Monatsübersicht

Tageslogik

- Bestimme die wichtigste Aufgabe des Tages.
- Wähle ein realistisches Deep-Work-Fenster.
- Formuliere ein sichtbares Ergebnis.
- Notiere die größte mögliche Störung.
- Lege eine konkrete Gegenmaßnahme fest.

Wochenlogik

- Welche 1 bis 3 Aufgaben haben diese Woche den größten Wert?
- Welche davon brauchen echte Tiefenarbeit?
- Welche Zeitfenster sind dafür realistisch blockierbar?
- Welche Störung wird diese Woche am wahrscheinlichsten dazwischenfunken?

Monatsübersicht

- An welchen Tagen gelingen tiefe Phasen am besten?
- Welche Tageszeiten funktionieren am zuverlässigsten?
- Welche Aufgabenarten profitieren am stärksten?
- Welche Störung kehrt am häufigsten wieder?
- Welche Vorbereitung zahlt sich besonders aus?

Checklisten und Arbeitsblätter

Checkliste - vor dem Deep-Work-Block

- ☐ Ich habe eine geeignete Aufgabe gewählt.
- ☐ Mein Ziel ist konkret formuliert.
- ☐ Mein Zeitfenster ist realistisch.
- ☐ Mein Material ist vollständig vorbereitet.
- ☐ Meine größten Störungen sind reduziert.
- ☐ Mein erster Schritt ist klar.

Checkliste - nach dem Deep-Work-Block

- ☐ Ich habe ein sichtbares Ergebnis.
- ☐ Ich kenne meine größte Störung.
- ☐ Ich habe den nächsten Schritt notiert.
- ☐ Ich weiß, ob die Aufgabe passend gewählt war.
- ☐ Ich erkenne eine Verbesserung für das nächste Mal.

Gedanke / Impuls	später	delegieren	streichen

Persönliche Standards und 14-Tage-Einführung

Sieben hilfreiche Standards

1. Ich plane tiefe Arbeit vor Reaktivität.
2. Ich arbeite mit sichtbaren Ergebnissen statt vagen Vorhaben.
3. Ich trenne Deep Work und Kommunikation.
4. Ich bereite Material und ersten Schritt vorher vor.
5. Ich sichere jeden Block mit einem klaren nächsten Schritt.
6. Ich bewerte Qualität, nicht nur Dauer.
7. Ich schütze meine stärksten Tageszeiten bewusster.

14-Tage-Einführungsplan

Zeitraum	Umsetzung
Tage 1 bis 3	eine geeignete Aufgabe bestimmen, erstes Schutzfenster planen, Vorbereitungscheckliste nutz
Tage 4 bis 6	zwei bis drei Deep-Work-Blöcke durchführen und Ergebnisse dokumentieren
Tage 7 bis 9	Zielschärfe verbessern, Abschlussroutine festigen, Kommunikationszeiten trennen
Tage 10 bis 12	Wochenplanung mit Fokusfenstern testen und Aufgaben in Blöcke zerlegen
Tage 13 bis 14	drei funktionierende Standards auswählen und das persönliche Modell festhalten

Typische Fehler, FAQ und nächste Schritte

Häufige Fehler

Fehler	Bessere Lösung
Falsche Aufgaben im Schutzfenster	Nur wirklich wichtige, unterbrechungssensible Aufgaben auswählen.
Deep Work nur irgendwann einplanen	Zeitfenster bewusst blocken.
Unklare Ziele	Ziel vor dem Start konkret machen.
Kommunikation parallel offen lassen	Reaktionskanäle während des Blocks begrenzen.
Dauer mit Qualität verwechseln	Ergebnisse und Wiedereinstieg prüfen.

Kurz-FAQ

Frage	Antwort
Wie lang sollte ein Deep-Work-Block sein?	Für viele Menschen sind 45 bis 90 Minuten ein guter Startbereich.
Kann ich mehrere Blöcke pro Tag machen?	Ja, aber ein bis zwei gute Blöcke sind meist wertvoller als viele halbgeschützte.
Was ist, wenn mein Alltag viele Unterbrechungen erzwingt?	Dann wird die bewusste Auswahl der wichtigsten Schutzfenster noch wichtiger.

Nächster Schritt

Wenn der Planer dir hilft, übernimm die stärksten Elemente - Tagesblatt, Qualitätsauswertung und Wochenfokus - dauerhaft in deinen Alltag.

Ausgefülltes Beispiel: ein idealer Deep-Work-Block

Ausgefülltes Beispiel: Ein idealer Deep-Work-Block

Dieses Beispiel zeigt dir, wie ein sauber geplanter und sinnvoll ausgewerteter Deep-Work-Block aussehen kann. Nutze diese Seite als Orientierung, bevor du deine eigenen Blätter ausfüllst.

Beispiel-Aufgabe

Konzeptentwurf für ein neues Angebotsdokument fertig strukturieren.

Warum diese Aufgabe Deep Work verdient

Die Aufgabe ist wichtig, verlangt konzentriertes Denken, leidet stark unter Unterbrechungen und erzeugt ein wertvolles Zwischenergebnis.

Geplantes Zeitfenster

09:00 bis 10:15 Uhr

Geplante Dauer: 75 Minuten

Sichtbares Ziel des Blocks

Am Ende des Blocks steht eine saubere Gliederung mit:

- Titel
- Einleitung
- drei Hauptabschnitten
- Abschluss
- offenen Punkten für die spätere Ausarbeitung

Mein erster Schritt

Ich öffne das bestehende Dokument, notiere die Zielstruktur auf einem Blatt und lege die Reihenfolge der Abschnitte fest.

Vorbereitete Materialien

- vorhandene Notizen
- letzte Konzeptfassung
- Stift und Notizblatt
- Getränk
- Laptop mit nur einem offenen Dokument

Mein Störschutz vor dem Start

- Handy liegt nicht auf dem Tisch
- E-Mail-Programm ist geschlossen
- unnötige Tabs sind geschlossen
- Messenger und Benachrichtigungen sind deaktiviert
- für die Dauer des Blocks ist keine Kommunikation eingeplant

Durchführung

Ich habe die ersten 10 Minuten genutzt, um die Zielstruktur festzulegen. Danach habe ich die Hauptabschnitte in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht und zu jedem Abschnitt 3 bis 5 Stichpunkte notiert. In den letzten 15 Minuten habe ich offene Punkte markiert und die Struktur sprachlich geglättet.

Ergebnis nach dem Block

- vollständige Grobstruktur steht
- Einleitungstitel ist festgelegt
- drei Hauptabschnitte sind klar definiert
- offene Fragen für spätere Ausarbeitung sind notiert

Größte Störung während des Blocks

Nach etwa 35 Minuten kam der Impuls, kurz eine E-Mail zu prüfen. Ich habe den Gedanken auf einer Parkliste notiert und bin bei der Aufgabe geblieben.

Qualitätsbewertung

- War die Aufgabe passend? Ja.
- War das Ziel klar genug? Ja.
- War das Zeitfenster passend? Ja.
- Was war besonders gut? Die Vorbereitung war sauber. Dadurch gab es keinen Leerlauf am Anfang.
- Was würde ich beim nächsten Mal verbessern? Ich würde offene Fragen noch früher notieren, damit sie mich während der Arbeit weniger innerlich ablenken.

Mein nächster Schritt

Im nächsten Deep-Work-Block formuliere ich den ersten Hauptabschnitt aus und ergänze die Einleitung.

Merksatz

Ein guter Deep-Work-Block ist nicht nur ruhig, sondern endet mit einem sichtbaren Ergebnis und einem klaren nächsten Schritt.

Audit: Welche Aufgaben wirklich Deep Work verdienen

Diese Seite hilft dir dabei, deine Aufgaben nicht nur nach Dringlichkeit, sondern nach tatsächlichem Fokuswert zu sortieren.

Aufgabe	Wichtig	Braucht Konzentration	Leidet unter Unterbrechung	Sichtbares Ergebnis möglich	Deep Work ja/nein	Empfohlene Blockdauer

Leitfragen zur Auswertung

Welche Aufgaben sind klar deep-work-tauglich?

Welche Aufgaben wirken wichtig, sind aber eher flache Arbeit?

Mein Energie- und Zeitfenster-Profil

Deep Work funktioniert besser, wenn du nicht nur gute Methoden hast, sondern auch weißt, wann deine Konzentration am stärksten ist.

Tagesphase	Konzentrations-niveau	Geeignete Aufgaben	Typische Störungen
Früher Morgen			
Vormittag			
Mittag			
Nachmittag			
Abend			

In welcher Tagesphase denke ich am klarsten?

In welcher Tagesphase starte ich am leichtesten?

Wann bin ich am störanfälligsten?

Welche Aufgaben passen eher in starke Zeitfenster?

Welche Aufgaben kann ich bewusst in schwächere Zeitfenster legen?

Welche Aufgaben muss ich noch konkreter definieren, bevor sie in ein Schutzfenster kommen?

Mein Fazit:

Die drei Aufgaben, die ich als Nächstes bewusst in Deep-Work-Fenster plane, sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Praxistipp

Deep Work sollte für die Aufgaben reserviert sein, bei denen Denkqualität, Ruhe und zusammenhängende Zeit wirklich einen Unterschied machen.

Mein Energie- und Zeitfenster-Profil

Deep Work funktioniert besser, wenn du nicht nur gute Methoden hast, sondern auch weißt, wann deine Konzentration am stärksten ist. Diese Seite hilft dir dabei, dein persönliches Zeitfenster-Profil zu erkennen.

Früher Morgen

Konzentrationsniveau: _____ / 10

Geeignete Aufgaben: _____

Typische Störungen: _____

Vormittag

Konzentrationsniveau: _____ / 10

Geeignete Aufgaben: _____

Typische Störungen: _____

Mittag

Konzentrationsniveau: _____ / 10

Geeignete Aufgaben: _____

Typische Störungen: _____

Nachmittag

Konzentrationsniveau: _____ / 10

Geeignete Aufgaben: _____

Typische Störungen: _____

Abend

Konzentrationsniveau: _____ / 10

Geeignete Aufgaben: _____

Typische Störungen: _____

Zusätzliche Beobachtungen

In welcher Tagesphase denke ich am klarsten?

In welcher Tagesphase starte ich am leichtesten?

Wann bin ich am stör anfälligsten?

Welche Aufgaben passen eher in starke Zeitfenster?

Welche Aufgaben kann ich bewusst in schwächere Zeitfenster legen?

Mein derzeit bestes realistisches Zeitfenster für tiefe Arbeit ist:

Mein zweites gutes Zeitfenster:

Meine Konsequenz für die nächsten 7 Tage:

Merksatz

Tiefe Arbeit wird leichter, wenn du sie nicht irgendwo unterbringst, sondern bewusst dorthin legst, wo deine Konzentration am ehesten trägt.

Störschutz-Planer für tiefe Arbeitsphasen

Deep Work scheitert selten nur an fehlender Motivation. Häufiger scheitert es daran, dass Unterbrechungen nicht vorher mitgedacht wurden.

Störung	Wann tritt sie auf?	Wie stark stört sie?	Meine Barriere davor

Vor jeder Deep-Work-Phase reduziere ich diese 3 Dinge:

1. _____
2. _____
3. _____

Diese Kommunikationskanäle bleiben währenddessen geschlossen

Diese Materialien liegen vorher bereit

Mein Notfall bei Unterbrechung

Wenn ich während eines Deep-Work-Blocks unterbrochen werde, dann:

1. notiere ich kurz, woran ich gerade war
2. halte ich den nächsten Schritt in einem Satz fest
3. entscheide ich bewusst, ob die Unterbrechung sofort nötig ist oder warten kann

Mein Wiedereinstiegssatz

Ich war gerade bei: _____

Als Nächstes mache ich: _____

Mein Störschutz für den nächsten Block

Für meinen nächsten Deep-Work-Block schütze ich mich besonders gegen:

Praxistipp

Guter Störschutz bedeutet nicht, alles perfekt zu kontrollieren. Er bedeutet, die wahrscheinlichsten Unterbrechungen im Voraus bewusst zu begrenzen.

Deep-Work-Tagesseite 1

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum: _____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 1 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 2

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum:_____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 2 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 3

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum: _____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 3 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 4

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum:_____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 4 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 5

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum: _____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 5 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 6

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum:_____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 6 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 7

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum: _____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 7 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 8

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum: _____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 8 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Tagesseite 9

Deep-Work-Tagesseite 1

Datum:_____

Meine wichtigste Deep-Work-Aufgabe heute:

Warum diese Aufgabe heute Schutz verdient:

Mein sichtbares Ziel für diesen Block:

Mein erster konkreter Schritt:

Geplantes Zeitfenster - Start: _____ Ende: _____ Dauer: _____

Vor dem Start vorbereitet

- ☐ Aufgabe ist klar
- ☐ Ziel ist klar
- ☐ Material ist vollständig
- ☐ Handy ist außer Sichtweite
- ☐ Benachrichtigungen sind aus
- ☐ unnötige Tabs sind geschlossen
- ☐ nächster Schritt ist klar

Meine größte mögliche Störung heute:

Deep-Work-Tagesseite 9 - Review

Meine Gegenmaßnahme:

Ergebnis nach dem Block:

Qualitätscheck

War die Aufgabe passend? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

War das Ziel klar genug? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Hat das Zeitfenster gepasst? Ja ☐ Teilweise ☐ Nein ☐

Meine größte Störung war:

Das hat heute besonders gut funktioniert:

Das verbessere ich beim nächsten Mal:

Mein nächster Schritt:

Deep-Work-Wochenplaner 1

Woche von _____ bis _____

Mein wichtigstes Wochenziel:

Die 3 wichtigsten Deep-Work-Aufgaben dieser Woche:

Tag	Uhrzeit	Aufgabe	Sichtbares Ergebnis
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Meine größte Wochenstörung:

Meine Schutzregel für diese Woche:

Was ich in dieser Woche bewusst nicht in Deep Work legen werde:

Deep-Work-Wochenplaner 2

Mein Wochenfokus

Wenn diese Woche nur ein Deep-Work-Fenster wirklich gelingt, dann soll es dieses sein

Welche Deep-Work-Fenster habe ich tatsächlich umgesetzt?

Welche Aufgabe hat am stärksten von geschützter Arbeit profitiert?

Welche Störung kam am häufigsten vor?

Welche Vorbereitung war besonders hilfreich?

Welche Aufgabe war falsch für Deep Work gewählt?

Was nehme ich in die nächste Woche mit?

Meine Wochenqualität insgesamt

☐ sehr gut ☐ gut ☐ ausbaufähig ☐ unklar

Mein wichtigster Verbesserungspunkt:

Meine nächste Wochenregel:

Wochenreview kompakt

Nutze diese Zusatzseite, wenn du deine Woche etwas ausführlicher auswerten oder bewusst eine neue Regel formulieren möchtest.

Welche Deep-Work-Blöcke hatten den größten Nutzen?

Wo ging Qualität verloren?

Welche Aufgabe möchte ich nächste Woche bewusster schützen?

Meine nächste Wochenregel

Mein Wochenfazit

Monatsreview: Qualität meiner Deep-Work-Arbeit

Diese Seite hilft dir, nicht nur einzelne gute oder schlechte Tage zu bewerten, sondern echte Muster zu erkennen.

Monat: _____

Anzahl geplanter Deep-Work-Blöcke / Anzahl durchgeführter Deep-Work-Blöcke / Erfolgsquote

Meine besten Bedingungen in diesem Monat:

Meine häufigste Störung in diesem Monat:

Meine stärkste Schutzmaßnahme:

Welche Aufgaben haben am meisten von Deep Work profitiert?

Welche Aufgaben waren ungeeignet?

Monatsreview: mein Fokus für den nächsten Monat

Mein größter Qualitätsgewinn:

Mein größter Lernpunkt:

Ich möchte im nächsten Monat vor allem besser werden in:

Meine 3 konkreten Maßnahmen für den nächsten Monat

Abschlussgedanke

Tiefe Arbeit wird nicht durch einzelne perfekte Tage stark, sondern durch wiederholbare Bedingungen, klare Entscheidungen und saubere Auswertung.

Projektblatt: Mein Deep-Work-Vorhaben

Diese Seite ist für größere Vorhaben gedacht. Viele Deep-Work-Probleme entstehen nicht im einzelnen Block, sondern bei größeren Projekten, die nicht sauber in tiefe und flache Arbeit getrennt werden.

Mein Vorhaben:

Warum dieses Vorhaben wichtig ist:

Was daran braucht wirklich Deep Work?

Was daran ist eher flache Arbeit?

Meine nächsten 4 Deep-Work-Blöcke:

Meine größten Risiken bei diesem Vorhaben:

Projektblatt: Schutz und Leitsatz

Meine 3 Schutzmaßnahmen:

Mein Projekt-Leitsatz - Damit dieses Vorhaben wirklich vorankommt, schütze ich vor allem:

Der nächste sichtbare Meilenstein:

Das erste Ergebnis, das ich im nächsten Block erzeugen will:

Vorher-/Nachher: Wie gut schütze ich tiefe Arbeit?

Diese Seite macht deinen Fortschritt sichtbar. Sie hilft dir zu erkennen, ob du Deep Work inzwischen nicht nur besser verstehst, sondern auch besser schützt und anwendest.

Bereich	Vorher / 10	Nachher/ 10
Passende Deep-Work-Aufgaben auswählen		
Zeitfenster für wichtige Arbeit schützen		
Störungen vor dem Start reduzieren		
Qualität der Ergebnisse nach Fokusblöcken		
Nach Unterbrechungen wieder hineinflnden		

Meine stärkste Verbesserung:

Der Bereich, in dem ich noch am meisten wachsen will:

Mein wichtigster nächster Hebel:

Mein Fazit - Deep Work wird für mich besonders wertvoll, wenn ich:

Fortschritt sichtbar machen

Nutze diese Zusatzseite für weitere Reflexion, konkrete Belege und einen persönlichen Schlussgedanken.

Woran merke ich im Alltag, dass ich tiefe Arbeit inzwischen besser schütze?

Welche neue Gewohnheit hat den größten Unterschied gemacht?

Was will ich dauerhaft beibehalten?

Tiefe Arbeit oder flache Arbeit?

Eine der wichtigsten Fähigkeiten für echte Fokussarbeit ist die richtige Zuordnung. Viele Menschen verlieren ihre wertvollsten Schutzfenster, weil sie dort Aufgaben hineinlegen, die gar keine tiefe Arbeit brauchen.

Aufgabe	Verdient Deep Work	Normale Bearbeitung reicht	Warum?

Welche Aufgaben leiden stark unter Unterbrechungen?

Welche Aufgaben brauchen eher klare Reaktionszeit statt Tiefe?

Wo verliere ich aktuell wertvolle Fokusfenster an die falschen Aufgaben?

Nächste 7 Tage: bewusste Deep-Work-Auswahl

Welche 3 Aufgaben verdienen in den nächsten 7 Tagen bewusst Deep Work?

Mein Leitsatz für die Zukunft - Ich schütze tiefe Arbeit künftig bewusster, indem ich:

Abschlussgedanke

Nicht jede wichtige Aufgabe braucht Deep Work. Aber die Aufgaben, die echte Tiefe brauchen, sollten nicht wie Nebenbei-Arbeit behandelt werden.

Weitere hochwertige Produkte von Mindsetic Solution

Wenn du deine Fokusstruktur nach dem Deep-Work-Planer weiter ausbauen möchtest, passen besonders gut:

- **Der 25-Minuten-Fokusstarter** - für den leichten Einstieg in klare Fokusphasen
- **Fokus statt Ablenkung** - für die systematische Reduktion persönlicher Störmuster
- **Mein Fokus-System** - für den Aufbau eines persönlichen Gesamtmodells
- **Ablenkungs-Reset** - für schnelle Entlastung bei Reizüberlastung
- **Fokusmaschine 21** - für die 21-tägige Stabilisierung neuer Fokusgewohnheiten

Wichtige Hinweise zur Nutzung

Nutze diesen Planer nicht als starres Perfektionssystem, sondern als ruhige Arbeitsgrundlage. Wenige sauber geschützte Blöcke mit sichtbarem Ergebnis sind wertvoller als viele vage Vorhaben.

Übernimm vor allem die Seiten, die dir im Alltag am meisten helfen - zum Beispiel Tagesseiten, Wochenreview und Projektblatt - und nutze sie wiederholt.

Bonus-Arbeitsseite: Mein nächstes Fokusfenster

Welche Aufgabe bekommt mein nächstes geschütztes Zeitfenster?

Wann plane ich diesen Block konkret ein?

Woran erkenne ich ein gutes Ergebnis?

Welche Störung reduziere ich vorher bewusst?

Mein erster klarer Startschritt:

Bonus-Arbeitsseite: Mein Wiedereinstieg nach Unterbrechung

Welche Unterbrechung hat mich zuletzt aus einem Fokusblock gerissen?

Woran war ich gerade?

Wie lautet mein nächster konkreter Schritt?

Welche Regel hilft mir beim nächsten Mal?

Mein sauberer Abschluss für heute:

Bonus-Arbeitsseite: Mein persönlicher Deep-Work-Kodex

Die 5 Regeln, mit denen ich tiefe Arbeit künftig schütze:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Die 3 häufigsten Situationen, in denen mein System gefährdet ist:

So erkenne ich einen gelungenen Block:

Bonus-Arbeitsseite: Mein Fokus-Monat auf einen Blick

Woche	Wichtigstes Deep-Work-Ziel	Geplante Fenster	Tatsächlich umgesetzt	Wichtigste Erkenntnis
1				
2				
3				
4				

Die Maßnahme, die ich nächsten Monat bewusst beibehalte:

Produktabschluss

Der Deep-Work-Planer ist als direkt nutzbares Arbeitssystem konzipiert. Sein Mehrwert entsteht dann am stärksten, wenn du nicht versuchst, alles gleichzeitig zu verbessern, sondern einzelne Schutzfenster bewusst planst, sauber durchführst und klar auswertest.

Die wichtigsten Elemente für den Alltag

- **passende Aufgaben auswählen**
- **klare Fokusfenster blocken**
- **Störungen vor dem Start reduzieren**
- **sichtbare Ergebnisse definieren**
- **jeden Block sauber abschließen**
- **Muster über Wochen und Monate erkennen**

Mit dieser Logik wird tiefe Arbeit nicht zu einer seltenen Ausnahmesituation, sondern zu einem wiederholbaren Teil deines Alltags.

Mindsetic Solutions

Vielen Dank für dein Vertrauen in dieses Produkt.

Website: www.mindseticsolutions.com

E-Mail: info@mindseticsolutions.com

Herausgeber: © Mindsetic Solutions

Weitere hochwertige Produkte

- **Der 25-Minuten-Fokusstarter**
- **Fokus statt Ablenkung**
- **Mein Fokus-System**
- **Ablenkungs-Reset**
- **Fokusmaschine 21**

Dieses Produkt gehört zur Fokus-Produktlinie von Mindsetic Solutions und wurde für eine ruhige, klare und direkt nutzbare Anwendung im Alltag entwickelt.

Wichtige Hinweise zur Nutzung

Dieses Produkt wurde erstellt, um allgemeine Orientierung sowie praxistaugliche Arbeits- und Umsetzungshilfen für den jeweiligen Anwendungsbereich bereitzustellen. Es dient der persönlichen Eigenanwendung, Selbstorganisation und strukturierten Unterstützung im Alltag oder Berufsleben.

Die enthaltenen Inhalte stellen keine individuelle Rechts-, Steuer-, Datenschutz-, IT-Sicherheits-, psychologische, medizinische, therapeutische, finanzielle, berufliche oder sonstige Fachberatung dar. Trotz sorgfältiger inhaltlicher, redaktioneller und gestalterischer Erstellung wird keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Eignung im jeweiligen Einzelfall übernommen.

Die Anwendung und Umsetzung erfolgen eigenverantwortlich. Abhängig von persönlicher Situation, beruflichem Umfeld, technischer Nutzung, Datenverarbeitung, Belastung oder Zielsetzung können zusätzliche Anforderungen, individuelle Prüfungen oder weiterführende Entscheidungen notwendig sein. Soweit sinnvoll oder erforderlich, sollte ergänzend eine geeignete Fachperson hinzugezogen werden.

Bei der Nutzung von Arbeitsblättern, Checklisten, Notizen, Vorlagen, Planungsseiten oder digitalen Arbeitshilfen sollte bewusst darauf geachtet werden, welche Informationen dokumentiert, verarbeitet oder gespeichert werden. Vertrauliche, sensible oder personenbezogene Inhalte sollten nur dann festgehalten oder verarbeitet werden, wenn dies erforderlich ist und angemessen geschützt erfolgt.

Hinweis zur Produkterstellung

Dieses Produkt wurde unter unterstützender Nutzung moderner KI-Tools entwickelt und erstellt. Die inhaltliche Konzeption, Strukturierung, Auswahl, Prüfung, redaktionelle Überarbeitung sowie die abschließende Qualitätskontrolle erfolgten mit menschlicher Sorgfalt und Verantwortung.

Der Einsatz von KI dient ausschließlich der professionellen Unterstützung, um Inhalte noch klarer, strukturierter, praxisnäher und hochwertiger aufzubereiten.

Urheber- und Nutzungsrecht

Alle Inhalte dieses Produkts sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder sonstige Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Verwendung ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Herausgebers nicht gestattet.

Herausgeber

© Mindsetic Solutions
www.mindseticsolutions.com
info@mindseticsolutions.com

Weitere hochwertige Produkte

Mindsetic Solutions entwickelt hochwertige digitale Produkte für mehr Klarheit, Struktur, Umsetzung und nachhaltige Weiterentwicklung in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen.