



Fokus & Produktivität

Fokusmaschine 21

Das praktische 21-Tage-Programm für mehr Fokus, ruhigere Routinen und einen stabileren Arbeitsfluss.

Tägliche Umsetzungsaufgaben mit Fokusblättern, Wochenreviews, Kontrollpunkten und einem persönlichen Fokus-Kodex, für ein wiederholbares System.

Sofort nutzbar · ruhig strukturiert · hochwertig aufbereitet

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Produktziel, Zielgruppe und Premium-Mehrwert.....	3
So nutzt du die Fokusmaschine 21 Warum 21 Tage sinnvoll sind	
Die Programmlogik: Klarheit, Schutz, Stabilität.....	4
Vorbereitung vor Tag 1.....	5
Woche 1 – Klarheit aufbauen.....	6
Woche 2 – Fokus schützen.....	7
Woche 3 – Stabilität verankern.....	8
Die 21 Tagesblätter.....	9
Wochenreview 1 und 2	31
Wochenreview 3.....	32
Mein persönlicher Fokus-Kodex.....	33
Rückfall- und Störungshilfen.....	34
Arbeitsblätter, Checklisten und Vorlagen Standards für die Zeit nach dem Programm.....	35
Typische Fehler und wie du sie vermeidest Abschluss und nächste Schritte.....	36
Woche 0 – Mein Startcheck vor Tag 1.....	37
Ausgefülltes Beispiel: Ein perfektes Tagesblatt.....	39
Wochen-Dashboard Woche 1.....	40
Wochen-Dashboard Woche 2.....	41
Wochen-Dashboard Woche 3.....	42
Abschluss-Check Tag 21.....	43
Meine stärksten 7 Hebel aus 21 Tagen.....	44
30-Tage-Weiterführungsplan nach dem Programm.....	46
Mein 21-Tage-Ergebnis.....	47
Meine 3 Profile für schwache Tage.....	49
Mein 90-Tage-Weiterführungsplan.....	51
Wichtige Hinweise zur Nutzung.....	53

Fokusmaschine 21

Produktziel: Die **Fokusmaschine 21** ist ein verkaufsreifes Premium-Umsetzungsprogramm für Menschen, die Fokus nicht nur kurzfristig verbessern, sondern über einen klaren Zeitraum hinweg als belastbare Alltagsroutine aufbauen möchten. Das Produkt verbindet tägliche Umsetzungsaufgaben mit Fokusblättern, Wochenreviews, Kontrollpunkten und einem persönlichen Fokus-Kodex, sodass aus einzelnen guten Tagen ein wiederholbares System entsteht.

Für wen das Produkt gedacht ist

- Für Menschen, die ihre Konzentration verlässlich stabilisieren möchten
- Berufstätige mit vielen Unterbrechungen und wechselnden Prioritäten
- Lernende und Weiterbildungsorientierte mit Bedarf an klaren Routinen
- Nutzer, die nicht nur Tipps, sondern ein geführtes Premium-Programm suchen

Premium - Mehrwert

Dieses Produkt liefert nicht nur Wissen, sondern 21 geführte Anwendungstage, drei Wochenreviews, einen persönlichen Fokus-Kodex, Störungs- und Rückfallhilfen sowie konkrete Vorlagen für die direkte Umsetzung im Alltag.

Produktinhalt und Produktwertigkeit

21 Tagesblätter	Tägliche Führung statt einmaliger Theorie
3 Wochenreviews	Messbare Entwicklung und klare Nachsteuerung
Fokus-Kodex	Persönliches System statt allgemeiner Tipps
Störungs- und Rückfallhilfen	Praxisnutzen auch an schwächeren Tagen
Direkte Anschlussfähigkeit	Saubere Integration in die Mindsetic-Fokuslinie

So nutzt du die Fokusmaschine 21

Der größte Nutzen dieses Produkts entsteht nicht durch einmaliges Lesen, sondern durch tägliche kurze Anwendung. Das Programm ist bewusst so aufgebaut, dass es alltagstauglich bleibt und nicht zu zusätzlicher Überforderung wird.

- Bearbeite jeden Tag das Tagesblatt vor deinem ersten Fokusblock.
- Setze täglich mindestens einen klaren Fokusblock um.
- Dokumentiere Störungen ehrlich und konkret.
- Nutze die Wochenreviews, um Muster statt Einzelfrust zu erkennen.
- Überführe die wirksamsten Elemente am Ende in deinen persönlichen Fokus-Kodex.

Wichtig

Lieber jeden Tag klein und sauber als selten groß und perfekt. Fortschritt entsteht durch Wiederholung, nicht durch einzelne Spitzentage.

Warum 21 Tage sinnvoll sind

21 Tage sind kein starres Erfolgsversprechen, sondern ein gut handhabbarer Umsetzungsrahmen. Er ist lang genug, damit Muster sichtbar werden, und kurz genug, damit das Programm alltagstauglich und verbindlich bleibt.

Lang genug für Muster	Gewohnheiten, Störungen und wirksame Bedingungen werden sichtbar
Kurz genug für Verbindlichkeit	Der Zeitraum wirkt realistisch statt überwältigend
Gut geeignet für Wiederholung	Kleine gute Entscheidungen werden zur Struktur
Passend für Reflexion	Drei Wochen erlauben Klarheit, Schutz und Stabilität

Die Programmlogik: Klarheit, Schutz, Stabilität

Woche 1	Klarheit	Sauberer Einstieg, klare Aufgaben, sichtbare Tagesstruktur
Woche 2	Schutz	Reduktion typischer Störungen und stabilere Fokusbedingungen
Woche 3	Stabilität	Persönliche Regeln, tragfähige Muster und eigenes System

Vorbereitung vor Tag 1

Eine kurze Vorbereitung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Programm nicht im Alltag untergeht. Beantworte die Fragen knapp und ehrlich. Es geht nicht um Perfektion, sondern um einen realistischen Startpunkt.

Wo verliere ich aktuell am häufigsten Fokus?

Welche Tageszeit funktioniert bei mir eher gut?

Welche Aufgabe möchte ich in den nächsten Wochen bewusster schützen?

Welche Störung belastet mich am meisten?

Welche zwei Startregeln halte ich bewusst klein und umsetzbar?

Woche 1 – Klarheit aufbauen

Woche 1 dient dazu, Fokus sichtbar zu machen und den Einstieg zu vereinfachen. Nicht Leistung, sondern Klarheit steht im Mittelpunkt.

Tag	Schwerpunkt	Praxisauftrag
1	Starten	Eine Aufgabe. Ein Ziel. Ein Fokusblock.
2	Zielschärfe	Formuliere das sichtbare Ergebnis präziser.
3	Störquellen erkennen	Notiere heute die größte Störung.
4	Startumgebung verbessern	Arbeitsplatz und Material bewusst vorbereiten.
5	Parkliste einsetzen	Nebenideen notieren statt verfolgen.
6	Wiedereinstieg sichern	Nach dem Block den nächsten Schritt festhalten.
7	Wochenreview	Klarheit, Reibung und wichtigste Erkenntnisse prüfen.

Praxisgedanke

Ein wirksamer Programmtag ist nicht der perfekte Tag, sondern der Tag, an dem du Klarheit geschaffen, eine Störung begrenzt und einen Fokusblock sinnvoll umgesetzt hast.

Woche 2 – Fokus schützen

Woche 2 schützt Fokus vor typischen Störungen. Hier wird aus gutem Start eine robustere Arbeitsphase.

Tag	Schwerpunkt	Praxisauftrag
8	Größte Störung wählen	Wähle die eine Störung, die dich derzeit am häufigsten herauszieht.
9	Digitale Barriere setzen	Handy, Tabs oder Benachrichtigungen gezielt begrenzen.
10	Kommunikationsfenster testen	Nachrichten nicht dauerhaft nebenbei prüfen.
11	Unterbrechungs-Wiederaufbau	Bei Störung notieren: Ich war gerade bei ...
12	Fokusplatz standardisieren	Arbeitsfläche für Fokusphasen vereinfachen.
13	Schutz vor innerer Ablenkung	Parkliste, Aufgabenklarheit und nächster Schritt bewusst nutzen.
14	Wochenreview	Welche Schutzmaßnahme war am wirksamsten?

Praxisgedanke

Ein wirksamer Programmtag ist nicht der perfekte Tag, sondern der Tag, an dem du Klarheit geschaffen, eine Störung begrenzt und einen Fokusblock sinnvoll umgesetzt hast.

Woche 3 – Stabilität verankern

Woche 3 verwandelt hilfreiche Einzelmaßnahmen in ein persönliches Alltagsmodell.

Tag	Schwerpunkt	Praxisauftrag
15	Drei wirksamste Maßnahmen	Wähle deine stärksten Elemente aus den ersten zwei Wochen.
16	Fokus an normalen Tagen	Nutze das System unter realistischen Alltagsbedingungen.
17	Fokus an schwächeren Tagen	Verwende die Minimalversion statt auszusetzen.
18	Tagesmuster erkennen	Beobachte, wann Fokus besonders gut funktioniert.
19	Wochenmuster erkennen	Welche Aufgaben und Bedingungen sind tragfähig?
20	Fokus-Kodex formulieren	Verdichte deine Regeln zu einem persönlichen System.
21	Abschlussreview	Was hat sich verändert, was bleibt, was wird Standard?

Praxisgedanke

Ein wirksamer Programmtag ist nicht der perfekte Tag, sondern der Tag, an dem du Klarheit geschaffen, eine Störung begrenzt und einen Fokusblock sinnvoll umgesetzt hast.

Die 21 Tagesblätter

Die folgenden Tagesblätter bilden das Herz des Programms. Jedes Blatt soll kurz, ehrlich und konkret ausgefüllt werden. Ziel ist nicht ein perfektes Formular, sondern ein klarer täglicher Fokusstart mit sichtbarem Ergebnis und einem kurzen Lernpunkt für den nächsten Tag.

So nutzt du jedes Tagesblatt

- Formuliere eine Hauptaufgabe und ein sichtbares Ziel.
- Plane vor dem Start den Fokusblock und die größte mögliche Störung.
- Lege eine Gegenmaßnahme fest, bevor du beginnst.
- Halte nach dem Block Ergebnis, Erkenntnis und die Regel für morgen fest.

Merksatz

Ein gutes Tagesblatt ist nicht lang. Es ist klar genug, dass du wirklich damit arbeiten kannst.

Tag 1

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 2

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 3

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 4

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 5

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 6

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 7

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 8

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 9

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 10

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 11

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 12

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 13

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 14

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 15

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 16

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 17

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 18

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 19

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 20

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Tag 21

Meine Hauptaufgabe	
Mein Fokusblock	
Mein sichtbares Ziel	
Meine größte mögliche Störung	
Meine Gegenmaßnahme	
Mein Ergebnis	
Meine Erkenntnis des Tages	
Meine Regel für morgen	

Wochenreviews

Wochenreview 1

**Was hat diese
Woche am besten
funktioniert?**

**Welche Störung
war am häufigsten?**

**Welche Maßnahme
war am
wirksamsten?**

**Was nehme ich in
die nächste Woche
mit?**

Wochenreview 2

**Was hat diese
Woche am besten
funktioniert?**

**Welche Störung
war am häufigsten?**

**Welche Maßnahme
war am
wirksamsten?**

**Was nehme ich in
die nächste Woche
mit?**

Wochenreview 3

**Welche Regeln
funktionieren
für mich dauerhaft?**

**Welche Tageszeit
oder Bedingung ist
besonders
wertvoll?**

**Was nehme ich in
mein Alltagssystem
mit?**

**Welche
Minimalversion hilft
mir an schwächeren
Tagen?**

Mein persönlicher Fokus-Kodex

Am Ende des Programms soll aus Beobachtung ein persönliches Grundmodell entstehen. Dieser Kodex ist dein kompaktes Alltagssystem.

Meine beste Fokuszeit	
Meine wichtigsten Fokusaufgaben	
Meine größten Störungen	
Meine stärksten Gegenmaßnahmen	
Meine 3 Kernregeln	1. 2. 3.
Meine Minimalversion an schwächeren Tagen	

Merksatz

Ein guter Fokus-Kodex ist nicht beeindruckend, sondern benutzbar. Er soll dir im Alltag helfen und nicht zusätzlichen Druck erzeugen.

Rückfall- und Störungshilfen

Kein Programm verläuft ohne schwächere Tage.

Deshalb braucht die **Fokusmaschine 21** eine klare Rückfalllogik.

Situation	Sinnvolle Reaktion
Ich habe einen Tag ausgelassen	Nicht neu anfangen, sondern am nächsten Tag wieder einsteigen.
Ich schweife wieder stark ab	15-Minuten-Reset, eine Aufgabe wählen, eine Störung entfernen.
Mehrere Tage waren unruhig	Auf die Minimalversion zurückgehen und nur einen Fokusblock sichern.
Der Tag ist chaotisch	Nichts mehr retten wollen, sondern einen klaren Abschnitt schützen.

Arbeitsblätter, Checklisten und Vorlagen

Checkliste vor dem Fokusblock

- ☐ Ich kenne meine Hauptaufgabe.
- ☐ Mein Ziel ist sichtbar formuliert.
- ☐ Meine größte Störung ist benannt.
- ☐ Eine Gegenmaßnahme ist vorbereitet.
- ☐ Mein erster Schritt ist klar.

Checkliste nach dem Fokusblock

- ☐ Ich habe ein sichtbares Ergebnis.
- ☐ Ich kenne meine größte Störung.
- ☐ Ich habe den nächsten Schritt notiert.
- ☐ Ich weiß, was ich morgen beibehalte oder ändere.

Meine drei wirksamsten Maßnahmen

Maßnahme 1 – Warum sie wirkt:

Maßnahme 2 – Warum sie wirkt:

Maßnahme 3 – Warum sie wirkt:

Standards für die Zeit nach dem Programm

- Eine Hauptaufgabe pro Fokusphase
- Sichtbares Ziel vor dem Start
- Fokus vor Reaktivität
- Störungen werden vorher reduziert
- Nebenideen werden notiert statt verfolgt
- Auch an schwächeren Tagen in kleiner Form weitermachen
- Wöchentlich kurze Auswertung des eigenen Systems

Typische Fehler und wie du sie vermeidest

Fehler	Bessere Alternative
Das Programm zu groß machen	Kleine tägliche Umsetzbarkeit vor maximalem Ehrgeiz
Schlechte Tage als Scheitern deuten	Minimalversion nutzen statt aussetzen
Zu viele Regeln gleichzeitig einführen	Wenige wirksame Regeln auswählen
Störungen nur benennen	Für jede wichtige Störung eine konkrete Barriere setzen
Keine persönliche Schlussfolgerung ziehen	Fokus-Kodex und Standards ableiten

Abschluss und nächste Schritte

Die **Fokusmaschine 21** ist ein Premium-Umsetzungsprogramm für Menschen, die aus guten Einzelmomenten eine verlässliche Fokusstruktur machen möchten. Ihre Stärke liegt nicht in komplizierten Methoden, sondern in täglicher Wiederholung, klaren Kontrollpunkten und einer ruhigen, realistischen Programmlogik.

- Eine Hauptaufgabe pro Fokusphase
- Ein sichtbares Ziel vor dem Start
- Eine konkrete Barriere gegen die wichtigste Störung
- Ein kurzer Rückblick nach dem Fokusblock
- Eine Minimalversion für schwierige Tage

Nächster Schritt

Halte deinen Fokus-Kodex sichtbar fest und übernimm mindestens drei deiner wirksamsten Regeln in deinen normalen Alltag.

Woche 0: Mein Startcheck vor Tag 1

Bevor du mit Tag 1 beginnst, ist es sinnvoll, deinen aktuellen Ausgangspunkt sichtbar zu machen. Diese Seite hilft dir dabei, nicht nur motiviert zu starten, sondern mit einer klaren Bestandsaufnahme in das Programm zu gehen.

So nutzt du diese Seite

Beantworte die Fragen möglichst ehrlich und ohne Druck. Es geht nicht darum, gut auszusehen, sondern darum, deinen realen Startpunkt festzuhalten.

Mein aktueller Fokusstatus

Wie klar ist mein Arbeitsstart aktuell?

- ☐ sehr klar ☐ eher klar ☐ wechselhaft ☐ eher unklar ☐ deutlich unklar

Wie stark lasse ich mich aktuell ablenken?

- ☐ kaum ☐ eher selten ☐ mittel ☐ oft ☐ sehr oft

Wie stabil ist meine Tagesstruktur aktuell?

- ☐ sehr stabil ☐ eher stabil ☐ gemischt ☐ unruhig ☐ chaotisch

Wie gut finde ich nach Unterbrechungen wieder zurück?

- ☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwierig ☐ sehr schwierig

Wie bewusst nutze ich bereits Fokusregeln?

- ☐ bewusst ☐ eher bewusst ☐ teilweise ☐ kaum ☐ gar nicht

Meine größten Ausgangsprobleme

Die Störung, die mich aktuell am häufigsten schwächt, ist:

Die Tagesphase, in der ich am stärksten Fokus verliere, ist:

Mein typisches problematisches Verhalten ist:

- | | |
|---|---|
| ☐ zu viele offene Aufgaben | ☐ fehlender Wiedereinstieg |
| ☐ schwerer Start | ☐ keine stabile Routine |
| ☐ ständiges Gerätprüfen | ☐ etwas anderes: _____ |
| ☐ Themenwechsel | |

Mein Ziel für die 21 Tage

Wenn dieses Programm gut für mich funktioniert, dann soll sich nach 21 Tagen vor allem dieser Punkt verbessert haben:

Woran ich erkenne, dass das Programm geholfen hat:

Meine 2 Startregeln:

Mein Startsatz:

„In den nächsten 21 Tagen will ich vor allem lernen:_____“
_____.

Ausgefülltes Beispiel: Ein perfektes Tagesblatt

Diese Seite zeigt dir, wie ein gutes Tagesblatt aussehen kann. Nutze sie nicht als Idealbild, das dich unter Druck setzt, sondern als praktische Orientierung.

Beispiel-Tag

Tag 4 des Programms

Meine Hauptaufgabe

Ersten Entwurf für die Gliederung eines Projekttextes erstellen

Meine Hauptaufgabe

Ersten Entwurf für die Gliederung eines Projekttextes erstellen

Mein Fokusblock

09:15 bis 09:40Uhr

Mein sichtbares Ziel

Am Ende des Blocks stehen: Überschrift, Einleitung, drei Hauptabschnitte und offene Punkte als Stichworte.

Meine größte mögliche Störung

Der Impuls, zwischendurch kurz E-Mails oder Nachrichten zu prüfen.

Meine Gegenmaßnahme

Handy außer Sichtweite, Mailprogramm geschlossen, Parkliste liegt bereit.

Mein Ergebnis nach dem Fokusblock

Die Grundstruktur des Textes steht. Einleitung und drei Hauptabschnitte sind festgelegt. Zwei offene Punkte wurden für später notiert.

Meine größte Erkenntnis des Tages

Der Start war heute viel leichter, weil das Ziel sichtbar und klein genug war.

Meine Regel für morgen

Vor dem ersten Fokusblock formuliere ich immer ein sichtbares Ergebnis in einem Satz.

Warum dieses Beispiel gut ist

- eine Aufgabe
- ein klares Ziel
- eine vorher bekannte Störung
- eine konkrete Gegenmaßnahme
- ein sichtbares Ergebnis
- eine kurze Erkenntnis für den nächsten Tag

Merksatz

Ein gutes Tagesblatt ist nicht lang. Es ist klar genug, dass du wirklich damit arbeiten kannst.

Wochen-Dashboard Woche 1

Woche 1 steht unter dem Schwerpunkt: Klarheit aufbauen. Dieses Dashboard hilft dir, nicht nur einzelne Tage zu sehen, sondern den Charakter der ganzen Woche zu erfassen.

Rückblick

Anzahl geplanter Fokusblöcke: _____

Anzahl tatsächlich umgesetzter Fokusblöcke: _____

Meine Erfolgsquote: _____ %

Mein häufigster Startfehler:

Meine häufigste Störung in Woche 1:

Meine stärkste Verbesserung in Woche 1:

Bewertung

Wie klar war mein Start im Durchschnitt?

☐ sehr klar ☐ eher klar ☐ mittel ☐ eher unklar ☐ unklar

Wie gut waren meine Ziele vor dem Start formuliert?

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ wechselhaft ☐ eher schwach ☐ schwach

Wie hilfreich war meine kurze Tagesreflexion?

☐ hilfreich ☐ eher hilfreich ☐ mittel ☐ eher wenig ☐ wenig hilfreich

Mein Wochenwert: _____ /10

Mein wichtigster Lernpunkt:

Das nehme ich bewusst mit in Woche 2:

Mein Satz für Woche 2:

„In Woche 2 will ich meinen Fokus vor allem besser schützen vor: _____
_____.“

Wochen-Dashboard Woche 2

Woche 2 steht unter dem Schwerpunkt Fokus schützen. Jetzt geht es darum, Störungen bewusster zu begrenzen und den Fokus robuster zu machen.

Rückblick

Anzahl geplanter Fokusblöcke: _____

Anzahl tatsächlich umgesetzter Fokusblöcke: _____

Meine Erfolgsquote: _____ %

Die stärkste Störung in Woche 2 war:

Diese Schutzmaßnahme war am hilfreichsten:

Diese Schutzmaßnahme war weniger wirksam als gedacht:

Bewertung

Wie gut konnte ich Störungen vorher reduzieren?

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwach ☐ schwach

Wie gut habe ich nach Unterbrechungen wieder zurückgefunden?

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwierig ☐ schwierig

Wie hilfreich waren meine Gegenmaßnahmen im Alltag?

☐ hilfreich ☐ eher hilfreich ☐ mittel ☐ eher wenig ☐ wenig hilfreich

Mein Wochenwert: _____ /10

Mein wichtigster Lernpunkt:

Das nehme ich bewusst mit in Woche 3:

Mein Satz für Woche 3:

„In Woche 3 will ich aus den besten Elementen mein persönliches System machen, indem ich:_____

_____.“

Wochen-Dashboard Woche 3

Woche 3 steht unter dem Schwerpunkt Stabilität verankern. Jetzt geht es darum, aus einzelnen Erfolgen ein persönliches, tragfähiges Modell zu machen.

Rückblick

Anzahl geplanter Fokusblöcke: _____

Anzahl tatsächlich umgesetzter Fokusblöcke: _____

Meine Erfolgsquote: _____ %

Diese drei Elemente haben mein System am stärksten stabilisiert:

Diese Situation bleibt noch schwierig:

In welchem Bereich bin ich jetzt stabiler als vor 3 Wochen?

Bewertung

Wie tragfähig fühlt sich mein Fokus-System inzwischen an?

☐ sehr tragfähig ☐ eher tragfähig ☐ teilweise ☐ noch instabil ☐ unklar

Wie gut kann ich auch an normalen oder schwächeren Tagen weiterarbeiten?

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwierig ☐ schwierig

Wie klar sind meine wichtigsten Regeln inzwischen?

☐ sehr klar ☐ eher klar ☐ mittel ☐ eher unklar ☐ unklar

Mein Wochenwert: _____ / 10

Mein wichtigster Lernpunkt:

Was ich ab jetzt dauerhaft beibehalten will:

Abschluss-Check Tag 21: Vorher und Nachher

Diese Seite macht sichtbar, was sich über die 21 Tage tatsächlich verändert hat. So erkennst du nicht nur, dass du gearbeitet hast, sondern ob dein Fokusprofil konkreter geworden ist.

Vorher – Mein Start vor 21 Tagen

Mein Arbeitsstart war damals:

☐ sehr klar ☐ eher klar ☐ wechselhaft ☐ eher unklar ☐ deutlich unklar

Meine Ablenkungsanfälligkeit war damals:

☐ niedrig ☐ eher niedrig ☐ mittel ☐ hoch ☐ sehr hoch

Mein Wiedereinstieg nach Störungen war damals:

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwierig ☐ sehr schwierig

Meine Tagesklarheit war damals:

☐ hoch ☐ eher hoch ☐ mittel ☐ niedrig ☐ sehr niedrig

Meine Regelstabilität war damals:

☐ klar ☐ eher klar ☐ teilweise ☐ schwach ☐ kaum vorhanden

Vorher – Mein Start vor 21 Tagen

Mein Arbeitsstart ist heute:

☐ sehr klar ☐ eher klar ☐ wechselhaft ☐ eher unklar ☐ deutlich unklar

Meine Ablenkungsanfälligkeit ist heute:

☐ niedrig ☐ eher niedrig ☐ mittel ☐ hoch ☐ sehr hoch

Mein Wiedereinstieg nach Störungen ist heute:

☐ sehr gut ☐ eher gut ☐ mittel ☐ eher schwierig ☐ sehr schwierig

Meine Tagesklarheit ist heute:

☐ hoch ☐ eher hoch ☐ mittel ☐ niedrig ☐ sehr niedrig

Meine Regelstabilität ist heute:

☐ klar ☐ eher klar ☐ teilweise ☐ schwach ☐ kaum vorhanden

Meine stärkste Veränderung:

Was sich weniger verändert hat als gehofft:

Mein ehrliches Fazit nach 21 Tagen:

Mein Abschlusssatz:

„Im Vergleich zu meinem Start hat sich vor allem das hier verbessert:_____“
_____.

Meine stärksten 7 Hebel aus 21 Tagen

Nicht alles, was du getestet hast, ist gleich wichtig. Diese Seite hilft dir dabei, aus deinen Erfahrungen die stärksten Hebel herauszufiltern.

So nutzt du diese Seite: Trage die Maßnahmen, Regeln oder Bedingungen ein, die dir im Programm am meisten geholfen haben. Nicht theoretisch, sondern praktisch.

Hebel 1

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 2

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 3

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 4

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 5

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 6

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Hebel 7

Was genau war hilfreich?

Warum hat es für mich funktioniert?

Wie behalte ich es bei?

Mein stärkster Hebel insgesamt:

Merksatz:

Ein starkes Fokus-System besteht nicht aus vielen Regeln, sondern aus wenigen Hebeln, die im Alltag wirklich tragen.

30-Tage-Weiterführungsplan nach dem Programm

Die 21 Tage waren der Aufbau. Jetzt geht es darum, aus dem Programm ein alltagstaugliches Weiterführungssystem zu machen. Diese Seite hilft dir, den Übergang sauber zu gestalten.

Meine 3 Regeln, die ich ab jetzt täglich behalte:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine 2 Punkte, die ich jede Woche überprüfe:

1. _____
2. _____

Mein Fokusfenster, das ich möglichst fest schützen will:

Meine Minimalversion für schwache Tage:

Wenn ein Tag unruhig, anstrengend oder chaotisch ist, mache ich mindestens:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Rückfallhilfe:

Wenn ich merke, dass ich wieder stark in alte Muster kippe, dann mache ich zuerst:

Mein nächster Entwicklungsschritt:

Nach diesen 21 Tagen möchte ich als Nächstes vor allem besser werden in:

Mein 30-Tage-Ziel nach dem Programm:

Nach diesen 21 Tagen möchte ich als Nächstes vor allem besser werden in:

Mein Abschlusssatz:

„Ich halte meinen Fokus nach diesem Programm stabil, indem ich regelmäßig: _____
_____.“

Abschlussgedanke:

Ein gutes Programm endet nicht mit Tag 21. Es endet damit, dass du aus dem Erarbeiteten ein tragfähiges Alltagssystem machst.

Mein 21-Tage-Ergebnis

Diese Seite ist dein bewusster Abschluss nach 21 Tagen. Sie macht sichtbar, was du nicht nur gelesen, sondern tatsächlich aufgebaut hast. Ziel ist nicht, ein perfektes Ergebnis zu behaupten, sondern deinen realen Fortschritt klar zu benennen.

Mein Rückblick auf 21 Tage

Was hat sich in meinem Alltag am stärksten verändert?

Was ist heute klarer als vor dem Programm?

Was ist heute ruhiger als vor dem Programm?

Wo spüre ich heute mehr Selbststeuerung?

Mein wichtigster Fortschritt

Mein stärkster Entwicklungsschritt war:

Diese eine neue Regel hat mir am meisten geholfen:

Diese eine Veränderung war im Alltag am spürbarsten:

Mein persönlicher Erfolgsnachweis

- | | |
|---|--|
| ☐ klarer zu starten | ☐ nach Unterbrechungen besser zurückzufinden |
| ☐ Störungen früher zu erkennen | ☐ mit weniger Druck, aber mehr Klarheit zu arbeiten |
| ☐ Fokus bewusster zu schützen | |
| ☐ Aufgaben besser zu strukturieren | |

Am stärksten trifft auf mich zu:

Mein Ergebnis in einem Satz

„Nach 21 Tagen ist mein Fokus heute besser, weil ich: _____“
_____.

Worauf ich stolz bin

Was ich mir selbst für diese 21 Tage anerkenne

Abschlussgedanke:

Ein gutes Ergebnis bedeutet nicht, dass ab jetzt jeder Tag perfekt läuft. Es bedeutet, dass du heute mehr Klarheit, mehr Schutz und mehr Wiederanlauf-Fähigkeit hast als zu Beginn.

Meine 3 Profile für schwache Tage

Ein starkes Fokus-System zeigt sich nicht nur an guten Tagen. Es zeigt sich vor allem dann, wenn ein Tag stressig, müde oder chaotisch ist und du trotzdem nicht komplett aus deiner Struktur fällst. Diese Seite hilft dir, für drei typische schwierige Tage eine brauchbare Minimalversion festzulegen.

Profil 1 - Mein stressiger Arbeitstag

Woran erkenne ich diesen Tag?

Was passiert an solchen Tagen typischerweise?

Meine Minimalversion an stressigen Arbeitstagen

1. Ich notiere meine Hauptaufgabe.
2. Ich schütze mindestens ein kurzes Fokusfenster.
3. Ich begrenze meine größte Störung bewusst.

Meine wichtigste Regel an solchen Tagen:

Mein kleinstmöglicher sinnvoller Fokusblock:

Profil 2 - Mein müder oder energieloser Tag

Woran erkenne ich diesen Tag?

Was ist an solchen Tagen mein größtes Risiko?

Meine Minimalversion an müden Tagen

1. Ich verkleinere meine Aufgabe.
2. Ich arbeite mit einem kürzeren Zeitfenster.
3. Ich verlange nicht zu viel, sondern sichere Klarheit.

Meine wichtigste Regel an solchen Tagen:

Mein kleinstmöglicher sinnvoller Fokusblock:

Profil 3 - Mein chaotischer oder zerstreuter Tag

Woran erkenne ich diesen Tag?

Was passiert an solchen Tagen typischerweise?

Meine Minimalversion an chaotischen Tagen

1. Ich stoppe neue Themenwechsel.
2. Ich notiere offene Punkte.
3. Ich wähle eine Aufgabe.
4. Ich starte 15 bis 25 Minuten neu.

Meine wichtigste Regel an solchen Tagen:

Mein kleinstmöglicher sinnvoller Fokusblock:

Mein gemeinsamer Leitsatz für schwache Tage

„Auch an schwierigen Tagen halte ich mein System aufrecht, indem ich:_____“
_____.

Merksatz:

Ein stabiles Fokus-System braucht nicht nur Regeln für gute Tage, sondern einfache Formen für schwierige Tage.

Mein 90-Tage-Weiterführungsplan

Die 21 Tage waren der Aufbau. Die nächsten 90 Tage entscheiden darüber, ob daraus ein belastbares Alltagssystem wird. Diese Seite hilft dir, die wirksamsten Elemente zu sichern und weiterzuführen.

Meine täglichen Elemente für die nächsten 90 Tage

Diese 3 Dinge will ich täglich beibehalten:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine wöchentlichen Elemente

Diese 2 Dinge will ich jede Woche überprüfen:

1. _____
2. _____

Mein fester Wochenreview-Zeitpunkt ist:

Meine monatliche Weiterentwicklung

Diesen Bereich will ich im nächsten Monat besonders stärken:

Woran ich nach 30 Tagen merke, dass ich Fortschritt mache:

Woran ich nach 90 Tagen merke, dass mein System wirklich trägt:

Mein Umgang mit Rückfällen

Wenn ich wieder stark in alte Muster kippe, mache ich zuerst:

Meine Minimalversion, auf die ich immer zurückgreifen kann:

Meine nächste Entwicklungsstufe

Was möchte ich in den nächsten 90 Tagen zusätzlich lernen oder stabilisieren?

Was darf bewusst einfach bleiben?

Wann prüfe ich, ob eine neue 21-Tage-Runde sinnvoll wäre?

Mein 90-Tage-Leitsatz

„Ich halte meinen Fokus in den nächsten 90 Tagen stabil, indem ich regelmäßig:_____

Abschlussgedanke:

Ein gutes Programm endet nicht mit Motivation, sondern mit einem System, das auch nach Wochen noch tragfähig bleibt. Genau das ist der Sinn dieses Weiterführungsplans.

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.