

DAS FOKUS-INSEL-PROTOKOLL

Mach dich unsichtbar – ohne Feinde zu gewinnen | Spickzettel für den Schreibtisch

Der Ansatz: Behandle deine eigenen Aufgaben wie wichtige Kundentermine

Ein Kundentermin würde niemals abgesagt, nur weil jemand spontan mit einer Frage an deinem Schreibtisch steht. Deine eigenen Fokus-Aufgaben brauchen exakt denselben Stellenwert! Blocke unumstößliche "Inseln" im Kalender und lerne, diese Zeiten professionell, wertschätzend und klar zu verteidigen.

SCHRITT 1

Kalender-Verkleidung

Nenne den Blocker nicht *"Fokuszeit"* oder *"To-Do-Liste"* – das lädt zum Übergehen ein. Wähle neutrale, professionelle Titel wie **"Projekt-Ausarbeitung XYZ"** oder **"Strategische Vorbereitung"**.

SCHRITT 2

Visuelles Signal

Schaffe eine physische oder digitale Barriere: Setze den Status in Teams/ Outlook auf **"Nicht stören"**. Im Büro: Kopfhörer aufsetzen oder ein Schild "Fokuszeit bis 11:30" aufstellen.

SCHRITT 3

Aktive Umleitung

Sag niemals einfach nur "Nein". Nutze die Formulierung: **"Jetzt nicht, aber sehr gerne um [Uhrzeit]."** So zeigst du Wertschätzung und schützt gleichzeitig deine Priorität.

Dein Formulierungs-Spickzettel für den Alltag

Situation	Das perfekte Skript (Wertschätzend & Klar)
Kollege steht spontan an deinem Tisch	<i>„Ich stecke gerade mitten in einer Ausarbeitung. Passt es dir heute Nachmittag um 14:15 Uhr für 10 Minuten?“</i>
Spontaner Teams-Anruf / Chat-Push	<i>„Bin gerade in einer Fokusphase. Ich melde mich direkt um 11:30 Uhr bei dir!“</i>
Führungskraft fordert Zwischenstand	<i>„Ich schließe gerade das Thema X ab, um Frist Y einzuhalten. Passt ein Update heute um 15:00 Uhr?“</i>

Die 3 goldenen Fokus-Regeln

- **Gleicher Wert:** Dein Fokus-Blocker ist ein fester Termin mit deinem wichtigsten Kunden: Dir selbst.
- **Termin mit Alternative:** Wer deine Fokuszeit unterbricht, bekommt sofort ein konkretes Alternativ-Zeitfenster angeboten.
- **2x 90 Minuten reichen:** Du musst nicht 8 Stunden unsichtbar sein. Zwei fokussierte Blöcke pro Tag verändern alles.

Silkes Transfer-Impuls

„Grenzen zu setzen bedeutet nicht, andere abzuweisen. Es bedeutet, deiner eigenen Arbeit den Respekt entgegenzubringen, den sie verdient.“

Praxis-Lounge & Impulse: www.Silke-Mekat.de