

DER INSTANT-ARBEITSFLUSS-STARTER

Dein digitaler Morgen-Knebel | Checkliste für die ersten 30 Minuten



Der Ansatz: Gewinne das Spiel gegen das Aufschieben in den ersten 30 Minuten

Wer morgens als Erstes private Mails liest, News-Seiten durchscrollt oder sich in Teams-Chats verliert, gibt die Kontrolle über seinen Tag ab. Wenn du stattdessen in den ersten 30 Minuten eine konkrete Aufgabe beendest, bevor die digitale Ablenkung startet, erzeugst du ein Erfolgserlebnis und versetzt dich sofort in den **Flow-Zustand**.

1. E-Mail-Sperre einhalten

Outlook und Teams bleiben in den ersten 30 Minuten konsequent geschlossen. Keine Ausnahmen.

2. Die Kröte schlucken

Starte direkt mit der wichtigsten oder unbequemsten Aufgabe (Eat the Frog), statt Kleinkram vorzuschieben.

3. Vorbereitung am Vorabend

Der Arbeitsplatz wird am Vorabend so hinterlassen, dass die Aufgabe für den Morgen direkt geöffnet bereitliegt.



Meine 30-Minuten-Morgen-Routine

Datum: _____

Zeitfenster	Schritt & Aktion	Heute konkret geplant	Done
Minute 0–2	Umgebung sichern & Fokus laden: Handy stummschalten, Benachrichtigungen aus, Wasserglas bereitstellen.	Fokus-Umgebung bereit machen	☐
Minute 2–25	Monofokus-Sprint (Eat the Frog): Arbeite 23 Minuten unterbrechungsfrei an deiner Hauptaufgabe.	Aufgabe: _____	☐
Minute 25–30	Etappenziel sichern & Erst-Check: Zwischenstand sichern. Erst jetzt Posteingang & Nachrichten öffnen.	Ergebnis sichern & Mails öffnen	☐



So schützt du deine Morgen-Routine

- **Browser-Tabs schließen:** Schließe am Vorabend alle irrelevanten Webseiten und Mail-Programme.
- **Klare Stoppuhr:** Stelle dir einen Timer auf 25 Minuten – das baut sanften, positiven Zug auf.
- **Belohnungspause:** Nach den ersten 30 Minuten gibt es den ersten Kaffee oder Tee als Belohnung!



Silkes Transfer-Impuls

„Wer die ersten 30 Minuten seines Arbeitstages aktiv gestaltet, bestimmt das Tempo des Tages. Wer mit fremden Dringlichkeiten startet, bleibt den ganzen Tag im Reaktionsmodus.“

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