

FOKUS-SESSION

Wie bekomme ich Dinge gewuppt?

FLOW	BISHER	BESSER
Was mache ich vorher?		
<u>Check in:</u> Wie starte ich?		
Wie arbeite ich?		
Wie wechsele ich? Wie lockere ich auf?		
Wie sieht meine Landebahn aus?		
<u>Check out:</u> Wie schließe ich?		
Wie tanke ich auf?		

FOKUS-SESSION

Wie bekomme ich Dinge gewuppt?

FLOW	BISHER	WIE GEHT'S LEICHTER?
Was fühle mich ich vorher? Was denke ich?		
<u>Check in:</u> Womit starte ich? Was ist das Einstiegsritual?		
Was denke ich beim Arbeiten? Wie fühle ich mich?		
Wann sackt meine Konzentration? Auf welche Tätigkeit wechsele ich?		
Was kann ich jetzt abschließen / wegsenden / delegieren / zusammenfassen?		
<u>Check out:</u> Wie fühle ich mich? Wofür kann ich mich loben?		
Wie lasse ich los und tanke optimal wieder auf?		