

01

ABLAGE

- Alles runter vom Schreibtisch! Starte bei null mit einem leeren Tisch - weniger ist bekanntlich mehr.
- Checke deine Wiederholungen. Weg mit dem Papierstau! Ablage ist angesagt. Sortiere, erledige oder entsorge konsequent.
- Merke: Ordnung auf dem Tisch schafft Ruhe im Kopf – und Platz für neue Ideen!

02

DIGITAL DETOX

- Digital detox your Desktop. Räum deinen PC auf. Neue Ordnerstruktur = neuer Fokus
- Wichtig ist auch, dein Smartphone & Tablet zu “entmüllen”. Alte Apps, ungenutzte Screenshots, überflüssige Benachrichtigungen – löschen, löschen, löschen.

03

ROUTINE

- Clean Office - verlasse deinen Schreibtisch aufgeräumt und bereite dich auf den nächsten Tag vor.
- Clean Desk als Tagesroutine. Jeden Abend: Tisch leer, Geräte aus, Fokus frei. So schließt du den Tag mit Klarheit ab.



Lust auf mehr Informationen?

Einfach den QR-Code scannen und
weitere Tipps downloaden!



kontakt

COACH, AUTOR & SPEAKER

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

+49 (0) 7726 336 36 20

info@thomas-bank.com