

01 FOKUS

- Räume in deinem Kopf auf und schreibe diese Gedanken nieder – ohne Filtern. Von außen betrachtet wird vieles oftmals einfacher und klarer.
- Überlege dir:
 - Was bringt dich wirklich voran – beruflich / persönlich?
 - Was klingt nur wichtig, ist aber eigentlich Ballast?

02 NOT TO-DO LISTE

- Was tust du regelmäßig, das dich Energie kostet, aber nichts bringt? Schreibe deine persönliche **Not To-Do** Liste. Befreiend. Ehrlich. Klar.
- Nehme dir abends kurz Zeit und denke darüber nach, was heute wertvoll war und was morgen nicht mehr auf die Liste kommt.

03 3x3 REGEL

- Denke für einen besseren Fokus immer an diese Regel:
Pro Woche:
 - 3 große Aufgaben
 - 3 mittlere
 - 3 kleine
- Dein Reminder - Nicht was du alles tust, bringt dich voran – sondern was du lässt.

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