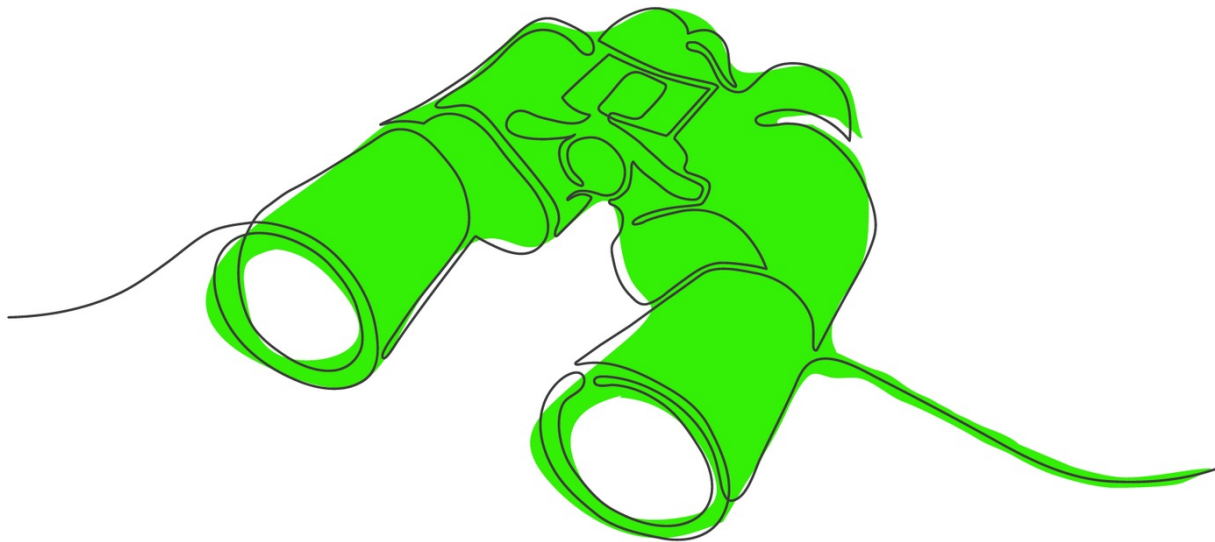
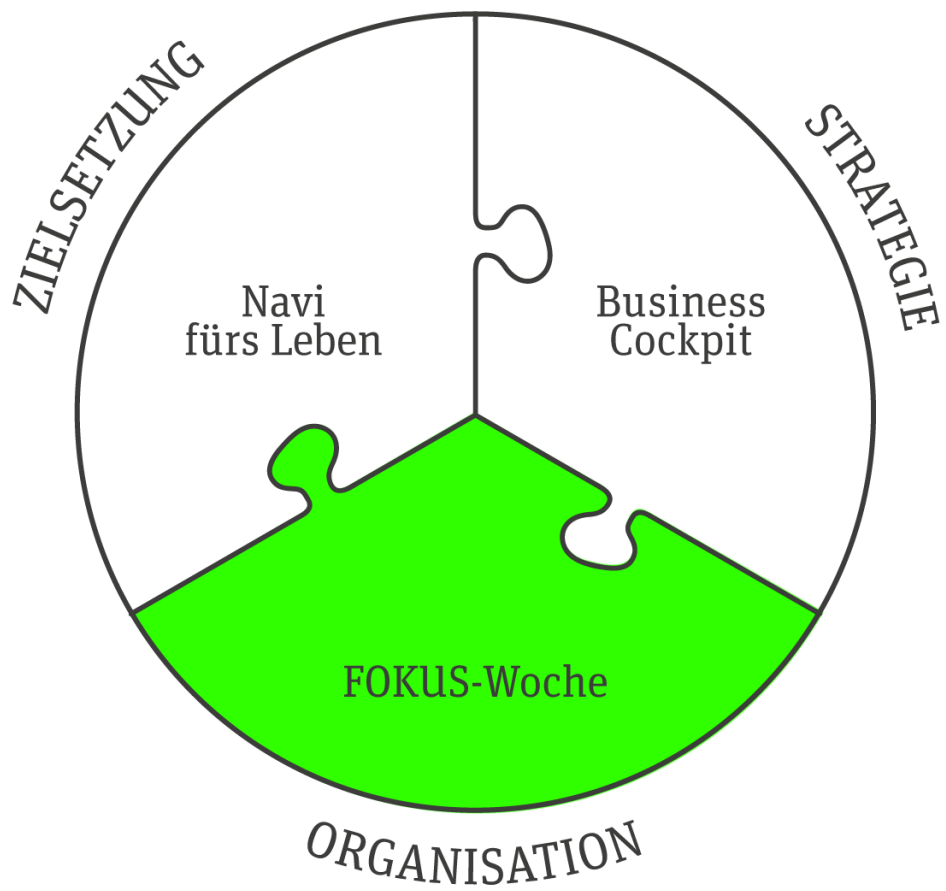


DIE
FOKUS
WOCHE

WORKBOOK



LARS BOBACH 



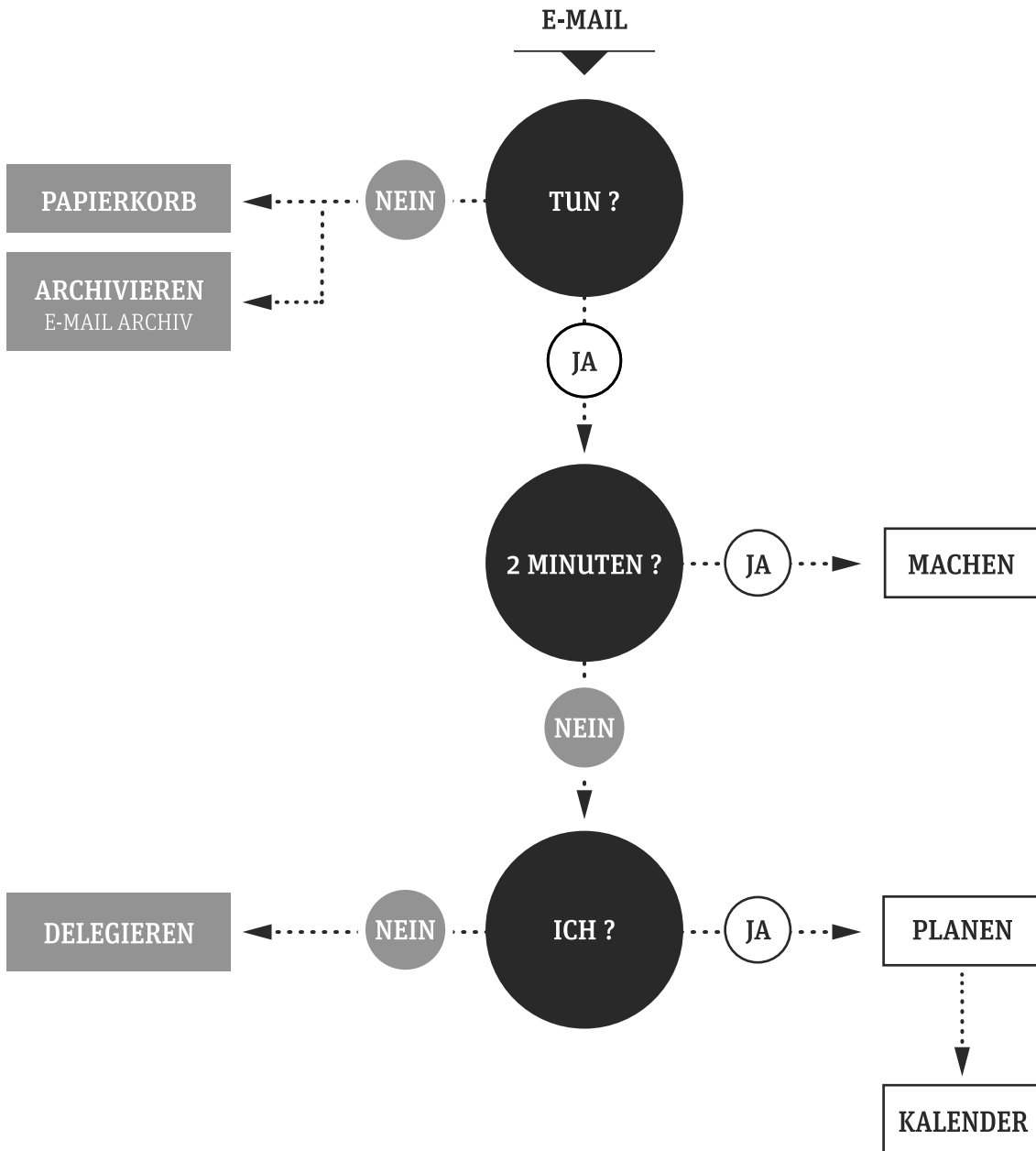
**Fokus ist der Schlüssel
zu einem glücklichen und
erfolgreichen Leben.**

Lars Bobach



DER WEG ZUM INBOXZERO

E-Mail Workflow



E-Mail Zeiten

🕒 _____	🕒 _____
🕒 _____	🕒 _____

DIE ZEIT-MATRIX

Dringend ./ Wichtig

Wichtig

B <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	A <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
D <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	C <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Dringend

STOP DOING LISTEN

Ballast abwerfen

Was steht seit über 90 Tagen auf Deiner To-Do Liste und ist noch nicht erledigt?

- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____

Welche Ziele schiebst Du seit Jahren vor Dir her?

- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____

STOP DOING LISTEN

Ballast abwerfen

Welche Gedanken / Tätigkeiten / Menschen tun Dir nicht gut?

- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____

Delegieren lernen

Welche Tätigkeiten sollst Du zukünftig nicht mehr selber machen?

- + _____
- + _____
- + _____
- + _____
- + _____
- + _____
- + _____
- + _____

FOKUSSIERTER ARBEITEN

Geschäftliches

Was kann Deine Firma / Dein Team zukünftig sein lassen, ohne Gewinn und Kundenzufriedenheit einzubüßen?

- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____
- × _____

POSITIVES MINDSET

Das Glück steckt in Dir

Was waren heute die besten drei Dinge?

1

2

3

Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich heute gelernt?

TO RELAX LISTE

Was tut Dir wirklich gut?

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

DIE IDEALE WOCHE

Mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

CHECKLISTE WEEKLY REVIEW

20-40 Minuten

RÜCKBLICK

Termine der vergangenen Woche im Kalender durchgesehen

Notizen nochmals durchgesehen

Meine Erfolge diese Woche:

1. _____

2. _____

3. _____

Was habe ich gelernt?

MIT DEN ZIELEN VERBINDEN

Navi fürs Leben angesehen und Ziele verinnerlicht

Monatsziele und Jahresplanung verinnerlicht

PLANUNG DER NEUEN WOCHEN

Meine Projekte/Ziele in der kommenden Woche:

1. _____

2. _____

3. _____

Fokus-Aufgaben aus den Wochenzielen festgelegt

Worauf freue ich mich?

1. _____

2. _____

3. _____

Das nehme ich mir aus meiner To-Relax-Liste vor:

Zeit im Kalender reserviert

DEIN NAVI FÜRS LEBEN

Raus aus dem Hamsterrad

Mit Warp-Geschwindigkeit schießen wir durch das Leben. Kaum Zeit Atem zu holen. Kaum Zeit inne zu halten. Kaum Zeit für vernünftige und richtige Entscheidungen.

Die von mir entwickelte Selbstmanagement-Methode, das Navi fürs Leben, macht Schluss damit. Du hast wieder Orientierung. Dir werden Deine Ziele bewusst. Du setzt die richtigen Prioritäten. Selbstbestimmt, glücklich und frei.
Dein Leben. Dein Beruf. Dein Workshop.



larsbobach.de/navi



DER FOKUS PLANER

Der Planer für erfolgreiche Unternehmer, Selbstständige und Führungskräfte.

Bewusst analog, um die wirklich wichtigen Dinge im Fokus zu behalten. Erschaffen durch die Erfahrung aus dem digitalen Zeitalter mit zu vielen Todo-Listen, reduziert der Fokus Planer die Komplexität des Alltags.

fokusplaner.de

LARS BOBACH 

office@larsbobach.de larsbobach.de