

Von Push zu Pull: Dein Guide gegen die Nachrichtenflut

3 Microsteps für mehr Fokus und Kontrolle über deine digitale Kommunikation.

DAS PROBLEM:

PUSH-PRINZIP & SÄGEZAHNEFFEKT



DER SÄGEZAHNEFFEKT

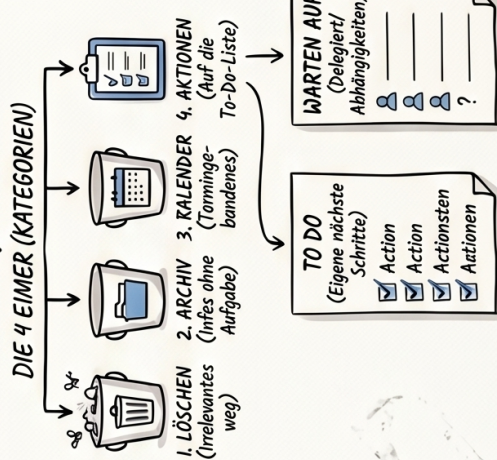
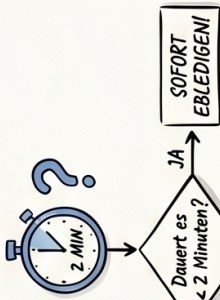
„Dein Kopf ist zum Denken da, Nicht, um Dinge festzuhalten.“
- David Allen (GTD)

bis zu 20 Minuten

DAS ZIEL:
PULL-PRINZIP & DEEP WORK



2 MICROSTEP 2:
DIE INBOX-TRIAGE
(REGELN STATT CHAOS)



1 MICROSTEP 1:
STILLE IM SYSTEM
(NOTIFICATION DETOX)



MS Teams bändigen:
Töne & Pop-ups AUS.
Nur @Erwähnungen aktiv.



Outlook isolieren:
KEIN Briefumschlag-Symbol, KEIN Sound für neue Mails.



Betriebssystem-Fokus:
Fokus-Modus (Windows/Mac) als Standard aktivieren für systemweite Ruhe.

3 MICROSTEP 3:
FREIRÄUME BLOCKEN
(STRUKTUR SCHLÄGT DISZIPLIN)

