

# Steuerfallen-Audit

Bestandsaufnahme in Zahlen · Kapitel 3

Schreibe das heutige Datum dazu. Du wirst diese Zahlen in Woche 6 und Woche 12 erneut messen. Ohne Ausgangswert gibt es keine Vergleichbarkeit.

Steuerfalle	Woche 1	Woche 6	Woche 12	Ziel
<b>Meetings ohne Agenda</b> (pro Woche)				≤ 2
<b>Unterbrechungen</b> (pro Stunde im Schnitt)				≤ 2
<b>Push-Benachrichtigungen</b> (aktive pro App)				0
<b>Unbearbeitete E-Mails</b> im Posteingang				< 20
<b>Tiefenarbeit-Stunden</b> (pro Tag, ungestört)				≥ 2 h
<b>Kontext-Wechsel</b> pro Tag (geschätzt)				< 5

Datum Woche 1

Datum Woche 6

Datum Woche 12

## Meine grösste Steuerfalle — und der erste Schritt dagegen

Steuerfalle Nr. 1 in meinem Alltag:

Konkrete Massnahme (aus Kapitel 3), die ich diese Woche umsetze:

## Vergleich Woche 1 vs. Woche 12 — Meine Veränderung