

Arbeitsplatz + Rituale

Dein 30-Minuten-Setup für weniger kognitive Last · Kapitel 8

Umgebungsdesign als kognitiver Performance-Hebel. In dreißig Minuten entschärfst du deine physische und digitale Ablenkungsarchitektur — und programmierst Start und Stopp deines Arbeitstags als Rituale.

Checkliste 8.1 · Physischer Arbeitsplatz

- Sichtfeld bereinigt:** nur Gegenstände der aktuellen Aufgabe auf dem Tisch
- Ready State definiert** und aufgeschrieben (s. unten)
- Smartphone-Platz festgelegt:** Schublade / anderer Raum / Jackentasche — nicht auf dem Tisch
- Noise-Cancelling-Kopfhörer bereit.** Hintergrund getestet: Brown Noise / Rain / Lo-Fi / Binaural Beats 40 Hz

Mein Ready State:

Checkliste 8.2 · Digitaler Arbeitsplatz

- Alle Benachrichtigungen deaktiviert** (außer Kalender-Alarme)
- Social-Media-Apps entfernt** oder Browser-Blocker installiert (Freedom / Cold Turkey / BlockSite)
- Browser-Startseite geändert:** leere Seite oder Produktivitäts-Dashboard
- E-Mail auf manuellen Abruf** — keine automatischen Benachrichtigungen
- Desktop bereinigt:** nur das aktuelle Hauptprojekt sichtbar
- Smartphone-Platz** für Zone-A-Blöcke definiert
- Slack/Teams-Status „Nicht stören“** mit Verfügbarkeitshinweis vorbereitet

Vorlage 8.3 · Mein Start-Ritual · 5 Minuten

Fünf Schritte. Immer gleich. Jeden Morgen. Trage deine persönliche Sequenz ein:

1.

2.

3.

4.

5.

Vorlage 8.4 · Mein End-Ritual · 5 Minuten

Fünf Schritte. Immer gleich. Jeden Abend. Offene Loops werden externalisiert, bevor der Laptop zuklappt.

1.

2.

3.

4.

5.
