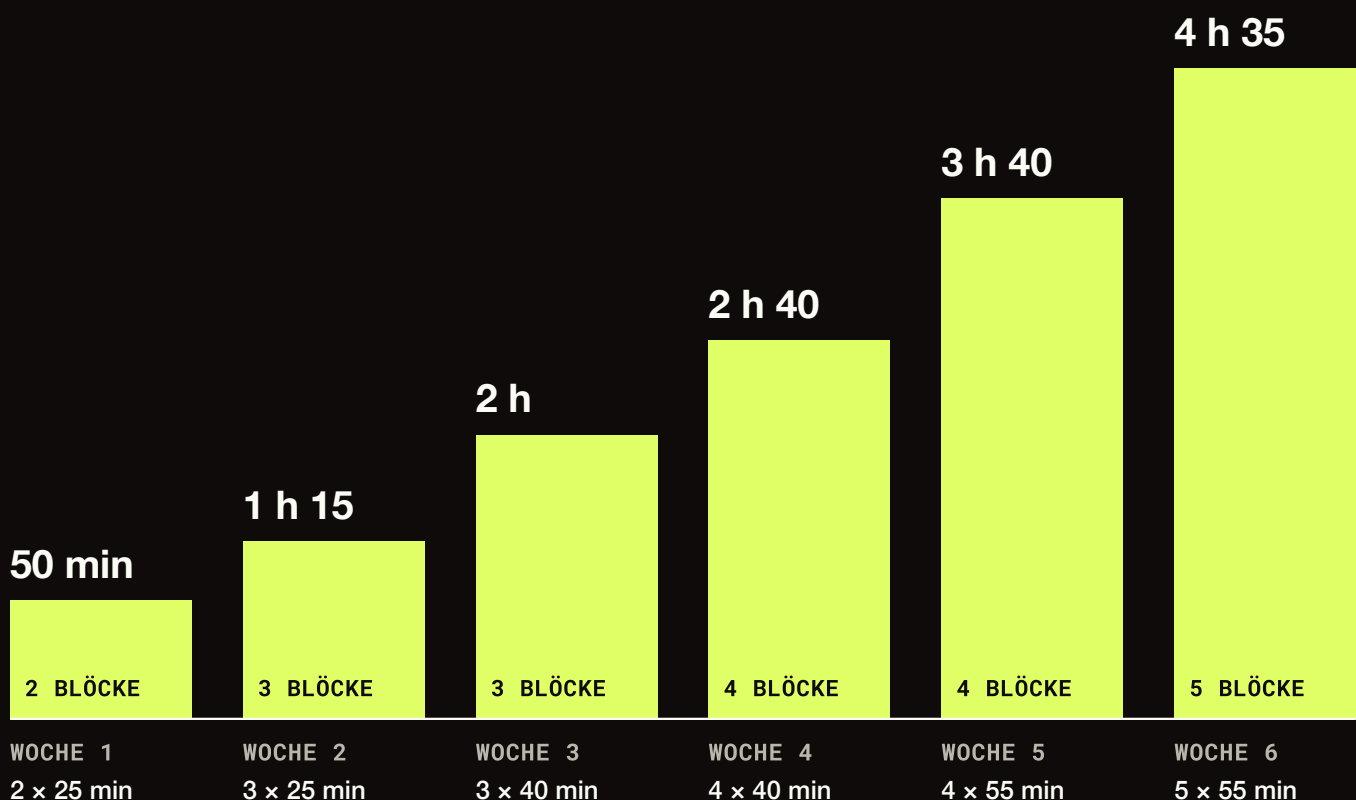


DEEP WORK IST EINE FÄHIGKEIT. HIER IST DER TRAININGSPLAN.

Das Deep-Work-Protokoll ist eine Leiter über sechs Wochen: von 2 Blöcken à 25 Minuten bis hin zu 5 Blöcken à 55. Du steigst Stufe für Stufe, in dem Tempo, das deine eigenen Ergebnisse vorgeben, und misst den Zugewinn daran, wie viel Arbeit du selbst als fertig zählst.

DEEP WORK PRO TAG, NACH WOCHE

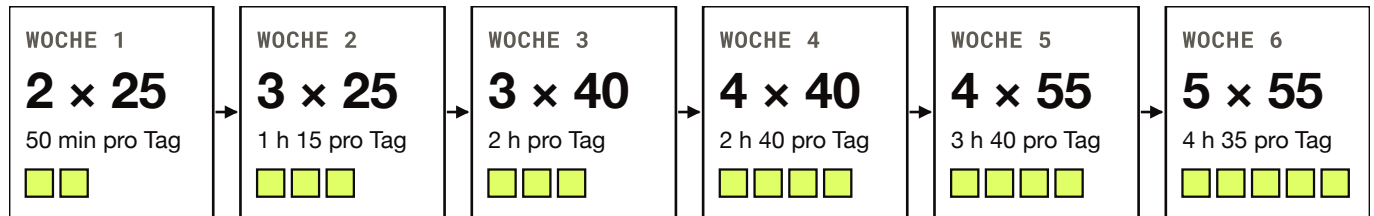


6 WOCHEN · 50 MIN → BIS 4 H 35 TÄGLICH · 24 BEWERTETE QUELLEN · 1 TRACKER FÜR DIE WAND

SO FUNKTIONIERT ES

Du trainierst Deep Work wie für einen Lauf: mit einem Pensum, das du schaffst und Stufe für Stufe erhöhst. Dieses Workbook ist Plan, Logbuch und Beleglage in einem.

DIE LEITER IM ÜBERBLICK · BLÖCKE PRO TAG × MINUTEN PRO BLOCK



DU MISST SELBST

Vor Woche 1 zählst du eine gewöhnliche Woche: wie viele sinnvolle Arbeiten du fertig bekommst. In Woche 6 zählst du genauso noch einmal. Woche 6 geteilt durch den Basiswert ist dein Faktor.

Der Plan zielt auf 3 bis 5 Deep-Work-Blöcke pro Tag. **Wie viel mehr du fertig bekommst, sagen dir deine eigenen zwei Zahlen.**

WAS DU BRAUCHST

- ☐ **Einen Timer.** Küchenwecker, Uhr oder gratis: solvelabs-app.vercel.app/deep.
- ☐ **Papier.** Dieses Workbook, ausgedruckt, und einen Stift, der dabei bleibt.
- ☐ **Sechs Wochen,** nach einer Woche Zählen. Sieben insgesamt, und mehr, wenn du eine Woche wiederholst.

SO VIEL ZEIT KOSTET EIN TRAININGSTAG, PAUSEN EINGERECHNET

WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5	WOCHE 6
55 min	1 h 25	2 h 20	3 h 25	4 h 55	6 h 05

Gerechnet mit 25 Minuten langer Pause in Woche 4 sowie 15-Minuten-Pausen und 45 Minuten Essen in Woche 5 und 6. Dazu täglich zwei Minuten fürs Logbuch und zehn fürs Feierabend-Ritual.

DIE REIHENFOLGE

- Lies das Warum** (Seiten 3–7). Zwanzig Minuten. Dort steht, warum es jede Regel im Plan gibt und wie belastbar die Belege sind.
- Zähle deine Basiswoche** (Seiten 8–9). Ändere noch nichts. Richte dabei schon die Methode ein.
- Richte die Methode ein** (Seiten 10–18). Sieben einmalige Entscheidungen, deine Kleinkram-Fenster und fünf Pläne, die du selbst schreibst.
- Häng den Tracker auf** (Seite 20) und absolviere die sechs Wochen (Seiten 21–35). Ein Briefing und ein Logbuch pro Woche.
- Rechne nach** (Seite 36), dann halte dein Niveau (Seite 39).

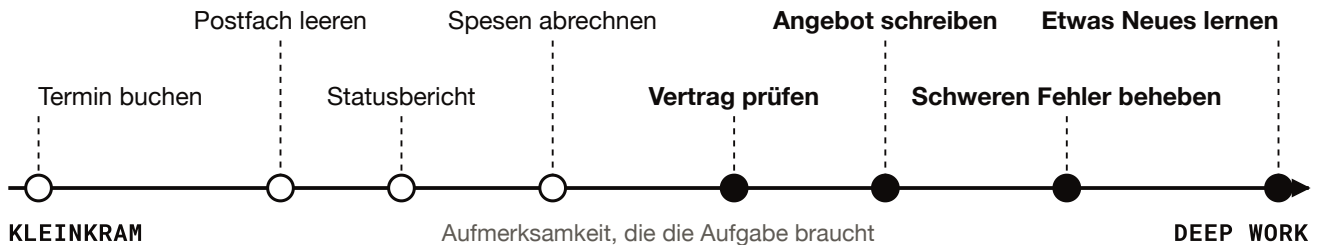
Basiswoche beginnt am _____ Woche 1 beginnt am _____

Davon will ich mehr fertig bekommen _____

EINE SCHWERE AUFGABE, AM STÜCK

Deep Work ist eine Zeitspanne für eine einzige anspruchsvolle Aufgabe, mit voller Aufmerksamkeit, alles andere geschlossen. Der Begriff stammt von Cal Newport.

WO DEINE AUFGABEN LIEGEN



WAS ES IST

Die Arbeit, aus der entsteht, wofür du bezahlt wirst oder bekannt bist: die geschriebene Seite, das gelöste Problem, der fertige Entwurf. Sie fordert alles, was du weißt, und hinterlässt etwas, das es vorher nicht gab.

WAS DANEBEN STEHT

Kleinkram hält den Tag am Laufen: Mails, Nachrichten, Terminplanung, die meisten Meetings. Er muss erledigt werden, er kommt mit halber Aufmerksamkeit aus, und nach einer Woche davon gibt es wenig vorzuweisen.

Newports Test. Wie lange würde es dauern, einen klugen Hochschulabsolventen für diese Aufgabe anzulernen? Lautet die Antwort Monate, ist es Deep Work. Sind es Tage, ist es Kleinkram.

DEIN BERUF	DEEP WORK	KLEINKRAM
SCHREIBEN	Das Argument von Kapitel 3 entwerfen	Quellen formatieren, dem Lektorat antworten
SOFTWARE	Das Datenmodell entwerfen; einen Fehler aufspüren	Tickets pflegen, Stand-up, die meisten Code-Review-Chats
SELBSTSTÄNDIG	Die Preise fürs nächste Jahr; der Pitch selbst	Rechnungen, Terminplanung, Anfragen freigeben
STUDIUM	Aufgaben bei geschlossenem Buch lösen	Notizen erneut lesen, Dateien ordnen

MEINE DREI DEEP-WORK-AUFGABEN

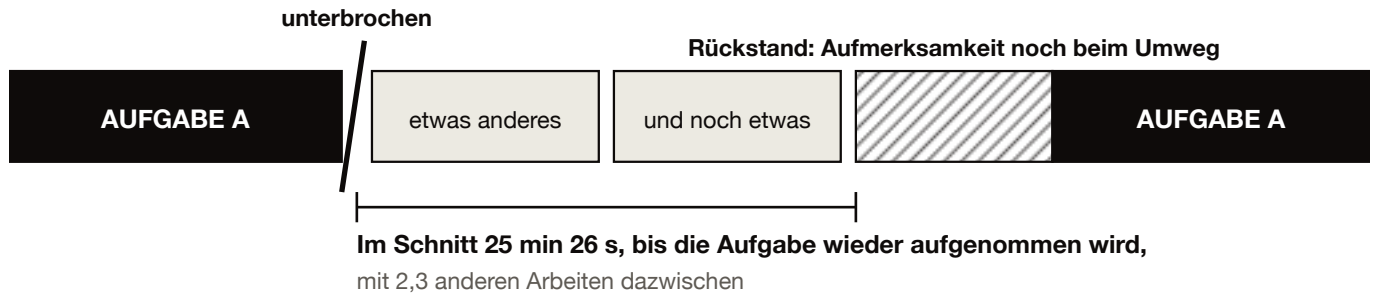
KLEINKRAM, DER MEINEN TAG FÜLLT

Newport, Deep Work, 2016. Definition und Test stammen von ihm, die Beispiele von uns.

WECHSEL HINTERLASSEN SPUREN

Wenn du eine Aufgabe unfertig liegen lässt und eine neue beginnst, bleibt ein Teil deiner Aufmerksamkeit bei der ersten. Ein Block ist dazu da, die Wechsel zu streichen.

EINE UNTERBRECHUNG, WIE DIE FELDSTUDIE SIE FESTHIELT



IM LABOR

Sophie Leroy nannte den Effekt

Attention Residue, Aufmerksamkeitsrückstand.

In zwei Experimenten wechselten Menschen zu einer zweiten Aufgabe, während die erste im Kopf noch offen war, und erledigten die zweite schlechter. Wer die erste abgeschlossen hatte, nahm weniger davon mit.

IM BÜRO

Gloria Marks Team begleitete 24 Büroangestellte je drei Tage lang Minute für Minute. 57% ihrer Arbeitsphasen wurden unterbrochen. 77,2% der unterbrochenen Arbeit wurden am selben Tag wieder aufgenommen, im Schnitt nach 25 Minuten und 26 Sekunden.

DURCHSCHNITTliche ZEIT AUF EINEM BILDSCHIRM BIS ZUM WECHSEL (MARK)

2,5_{min}
2004

75_s
um 2012

47_s
in den letzten Jahren

Lies diese Zahlen als das, was sie sind. Die 25 Minuten stammen aus einer kleinen Studie mit großer Streuung (Standardabweichung 54 Minuten), nimm sie also als Größenordnung. Die 47 Sekunden messen, wie oft Menschen den Bildschirm wechseln. Sie sagen nichts darüber, wie lange du dich konzentrieren kannst. Wechseln ist eine Gewohnheit, und eine Gewohnheit lässt sich trainieren.

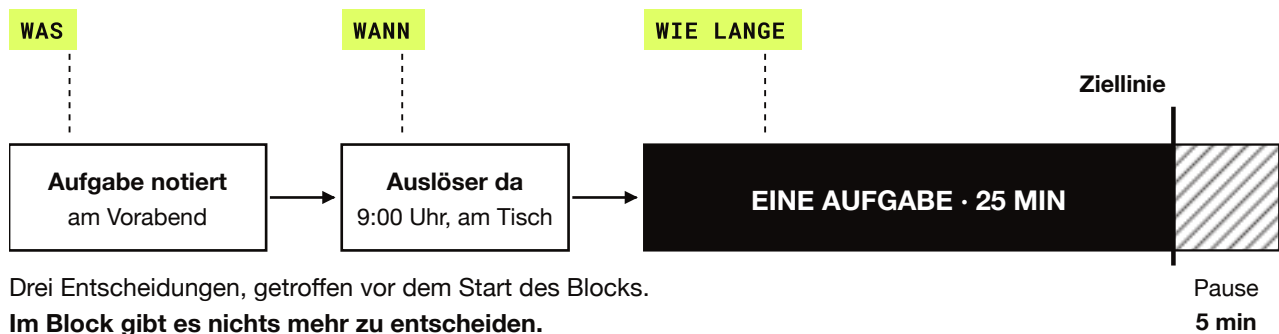
Was der Plan daraus macht. Eine Aufgabe pro Block, mit Ziellinie, damit hinter dir nichts offen bleibt. Jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, machst du einen Strich und startest neu. Die Strichliste ist dein Wechseln, gezählt.

Leroy, 2009, Organizational Behavior and Human Decision Processes · Mark, González & Harris, 2005, CHI · Mark, Attention Span, 2023. Vollständige Angaben auf Seite 41.

EIN BLOCK IST VORAB ENTSCHIEDEN

Das Schwere an Deep Work ist der Anfang, und der Anfang ist schwer, weil er drei Entscheidungen auf einmal verlangt: was, wann und wie lange. Ein fester Block trifft alle drei am Vortag.

ANATOMIE EINES BLOCKS



0,65

Effektstärke (d)
eines Wenn-dann-Plans fürs Ziel, über 94 Tests

WARUM VORHER ENTSCHEIDEN WIRKT

Ein Plan der Form „Wenn es 9:00 Uhr ist und ich am Schreibtisch sitze, dann öffne ich den Entwurf“ heißt Durchführungsintention. Gollwitzer und Sheeran fassten 94 unabhängige Tests solcher Pläne zusammen. Wer einen gefasst hatte, tat deutlich häufiger, was er sich vorgenommen hatte: ein Effekt von $d = 0,65$, auf der üblichen Skala zwischen mittel und groß.

Auf Seite 18 schreibst du fünf eigene.

WARUM 25 MINUTEN

Weil du das am ersten Tag schaffst. 2025 lernten 94 Studierende zwei Stunden: mit 25-Minuten-Blöcken und 5-Minuten-Pausen, mit Pausen im Verhältnis zur Arbeitszeit oder nach Belieben. Alle Gruppen schafften gleich viel, unter 25/5 stieg die Ermüdung etwas schneller.

WAS DIR DAS SAGT

25 ist ein solider Startpunkt und nicht mehr. Keine Länge hat sich als überlegen erwiesen. Der Plan beginnt deshalb dort, wo das Schaffen sicher ist, und überlässt es dir, die Länge zu erhöhen, zum ersten Mal in Woche 3.

JETZT AUSPROBIEREN: MACH AUS EINEM VORSATZ EINEN BLOCK

Was ich schon länger vorhabe _____

Was genau _____ Wann _____ Wie lange _____

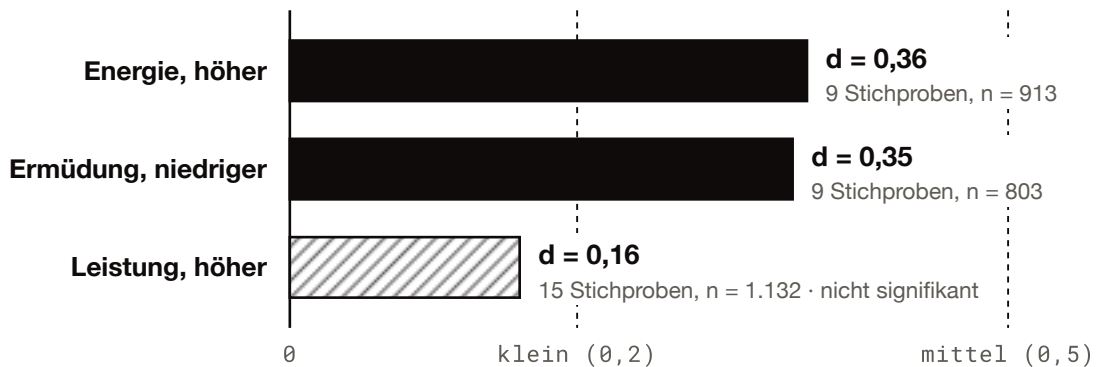
Ein Block hat ein Ende. „Am Bericht arbeiten“ hat keines, darum schiebt man es auf. „Ergebnis-
teil entwerfen, bis der Timer klingelt“ beginnt um 9:00 und endet um 9:25 Uhr.

Gollwitzer & Sheeran, 2006, *Advances in Experimental Social Psychology* · Smits, Wenzel & de Bruin, 2025, *Behavioral Sciences*. Vollständige Angaben auf Seite 41.

DIE PAUSE GEHÖRT ZUM BLOCK

Eine vorab festgelegte Pause schützt deine Energie für den nächsten Block. Eine Pause nach Gefühl kommt meist zu spät und dauert zu lang.

WAS PAUSEN BIS 10 MINUTEN VERÄNDERN · METAANALYSE, 22 STICHPROBEN, N = 2.335



87 STUDIERENDE, 1 SITZUNG	PAUSEN NACH GEFÜHL	PAUSEN VORAB FESTGELEGT
ARBEITSPHASEN	Länger	24 Minuten oder 12
PAUSEN	Länger	6 Minuten oder 3
ERMÜDUNG, ABLENKUNG	Höher	Niedriger
KONZENTRATION, MOTIVATION	Niedriger	Höher
ERLEDIGTE AUFGABEN	Ähnlich	Ähnlich, in kürzerer Zeit

FEST GEGEN FREI

Die Tabelle zeigt den Vergleich von Biwer und Kollegen. Wer seine Pausen selbst wählte, hielt länger durch, pausierte dann länger und fühlte sich schlechter dabei. Wer einem festen Muster folgte, schaffte genauso viel und war früher fertig.

WARUM EINE PAUSE ÜBERHAUPT HILFT

Ariga und Lleras gaben 84 Personen eine eintönige 50-Minuten-Aufgabe zur Aufmerksamkeit. Die Leistung sank stetig, außer in der Gruppe, die zweimal kurz herausgeholt wurde: Ihre hielt bis zum Schluss. Aufmerksamkeit lässt nach, wenn eine Aufgabe sie nie loslässt.

Was belegt ist und was nicht. Kurze Pausen bringen verlässlich mehr Energie und weniger Müdigkeit. Der Effekt auf die Leistung ist klein, statistisch nicht gesichert und wächst mit der Pausenlänge. Um die Energie geht es trotzdem: Sie bringt dir am selben Tag einen zweiten, dritten und vierten Block.

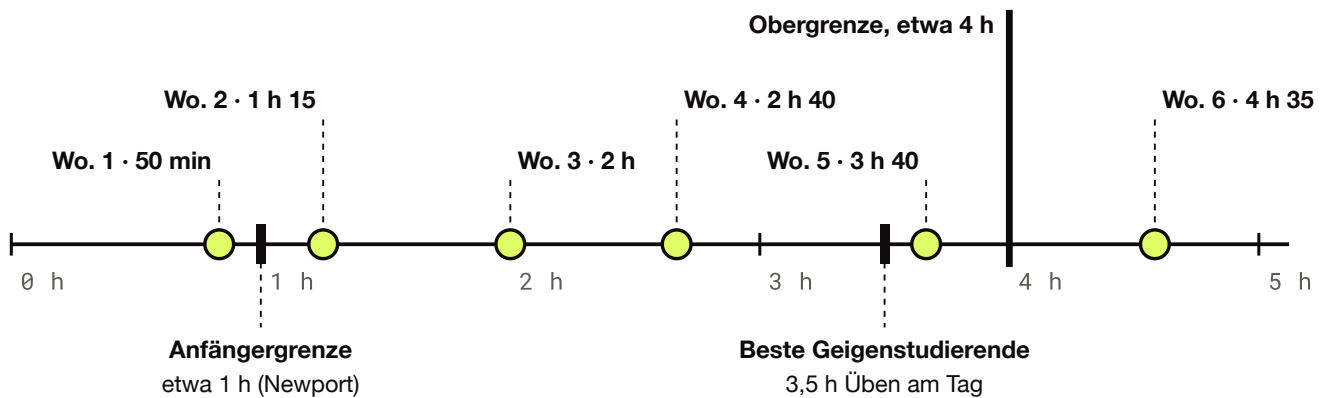
Was der Plan daraus macht. Jede Pause hat ihre Länge, bevor der Block beginnt: 5 Minuten in den Wochen 1 und 2, 10 ab Woche 3, eine lange Pause von 20 bis 30 Minuten ab Woche 4, und in den Wochen 5 und 6 mindestens 10 bis 15 Minuten nach jedem Block plus eine richtige Essenspause. Was du in diesen Minuten tust, steht auf Seite 16.

Albulescu et al., 2022, PLOS ONE · Biwer et al., 2023, British Journal of Educational Psychology · Ariga & Lleras, 2011, Cognition. Vollständige Angaben auf Seite 41.

OBERGRENZE: VIER STUNDEN AM TAG

Deep Work kostet Kraft. Wer am meisten davon leistet, hört bei etwa vier Stunden am Tag auf, und daran ist die oberste Stufe dieser Leiter ausgerichtet.

DEEP WORK PRO TAG: DIE SECHS WOCHEN IM VERGLEICH ZUR BELEGLAGE



DAS OBERE ENDE

Ericsson, Krampe und Tesch-Römer untersuchten Geigenstudierende einer Berliner Musikhochschule. Die besten übten allein etwa 24,3 Stunden pro Woche, rund 3,5 Stunden am Tag, in Einheiten mit Erholung dazwischen. Ericssons Übersicht über andere Felder fand jenseits von etwa 4 Stunden am Tag kaum weiteren Zugewinn.

DAS UNTERE ENDE

Cal Newport setzt, gestützt auf dieselbe Forschung, die Grenze für Anfänger bei etwa einer Stunde intensiver Konzentration am Tag an. Woche 1 verlangt deshalb 50 Minuten, weniger als diese Stunde, und jede weitere Woche setzt eine Stufe auf ein Pensum, das du schon geschafft hast.

2_h

Woche 3. Drei Blöcke à 40. Schon ein starker Tag.

3_h 40

Woche 5. Vier Blöcke à 55. Gleichauf mit den besten Geigern.

4_h 35

Woche 6. Fünf Blöcke à 55. An oder über der Obergrenze.

Was der Plan daraus macht. Woche 6 verlangt 4 Stunden 35, also so viel wie oder mehr als die rund vier Stunden, die man bei Spitzenkönnern findet. Die oberste Stufe der Leiter ist deshalb ein Niveau zum Testen, und viele pendeln sich bei 4 × 55 ein. Das ist ein vollwertiges Ergebnis. **Die Aufstiegsregel entscheidet, wo du aufhörst. Der Kalender hat keine Stimme.**

Wie belastbar das ist. Das waren Musiker in ihren Zwanzigern, keine Menschen mit Postfächern, und „etwa 4 Stunden“ ist ein Muster in Berichten von Könnern. Als Grenze des Gehirns hat das niemand gemessen. Nimm es als Größenordnung: eine bis vier Stunden, durch Training.

Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, Psychological Review · Newport, Deep Work, 2016. Vollständige Angaben auf Seite 41.

ZÄHLE EINE GEWÖHNLICHE WOCHEN

Ändere diese Woche nichts. Lass diese Seite auf dem Schreibtisch liegen und fülle am Ende jedes Tages eine Zeile aus. Das dauert zwei Minuten.

WAS ALS FERTIGES ERGEBNIS ZÄHLT

Etwas, das andere verwenden können oder das du in einem Monat noch als erledigt aufführen würdest: Angebot verschickt, Feature gemergt, Abschnitt geschrieben, Analyse fertig. Zähle es am Tag, an dem es fertig ist.

WAS NICHT MITGEZÄHLT WIRD

Antworten, besuchte Meetings, Anfanges. Das ist echte Arbeit, und sie wird in den anderen Spalten gemessen: als die Zeit, die sie dem Deep Work genommen hat.

TAG	FERTIGE ERGEBNISSE (STRICHE, MIT NAMEN)	DEEP-MINUTEN (GROB)	LÄNGSTE PHASE AN 1 AUFGABE (MIN)	ICH STÖRTE MICH (STRICHE)	ANDERE STÖRTEN (STRICHE)
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					
WOCHE					

Basiswert

Fertige Ergebnisse

Deep-Minuten Basis

Summe der Woche

Selbstunterbrechungen

Summe der Woche

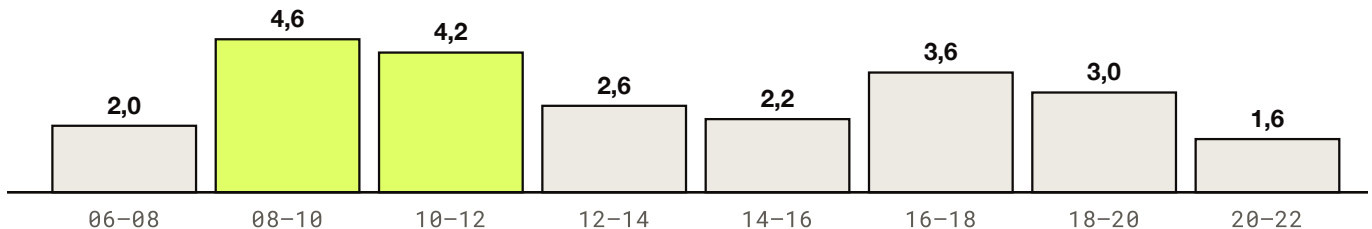
Übertrage den Basiswert in den Tracker (Seite 20) und in die Rechnung auf Seite 36. Deep-Minuten sind bewusst grob: Zeit an einer anspruchsvollen Aufgabe, sonst nichts offen, auf zehn genau.

FINDE DEINE BESTEN STUNDEN

Bewerte in derselben Woche deine Wachheit in jedem Zwei-Stunden-Band, in dem du wach bist: 1 ist benebelt, 5 ist hellwach. Drei Sekunden pro Eintrag.

BAND	MO	DI	MI	DO	FR	SCHNITT
06-08						
08-10						
10-12						
12-14						
14-16						
16-18						
18-20						
20-22						

SO LIEST SICH EIN AUSGEFÜLLTES RASTER



WOFÜR DAS RASTER DA IST

Deine Blöcke gehören an den Anfang deines Tages, in deine ersten guten Stunden (Regel und Belege auf Seite 11). Bei den meisten bestätigt das Raster den Morgen. Liegt dein Hoch später, zeigt es dir, wo der Anfang deines Tages wirklich ist.

SO NUTZT DU ES

Bilde den Schnitt jeder Zeile. Block 1 startet am Anfang deines besten Bands, das genug Raum lässt, um alle Blöcke vor dem Abendessen zu schaffen. Die anderen Blöcke folgen direkt dahinter.

Mein bestes Band _____

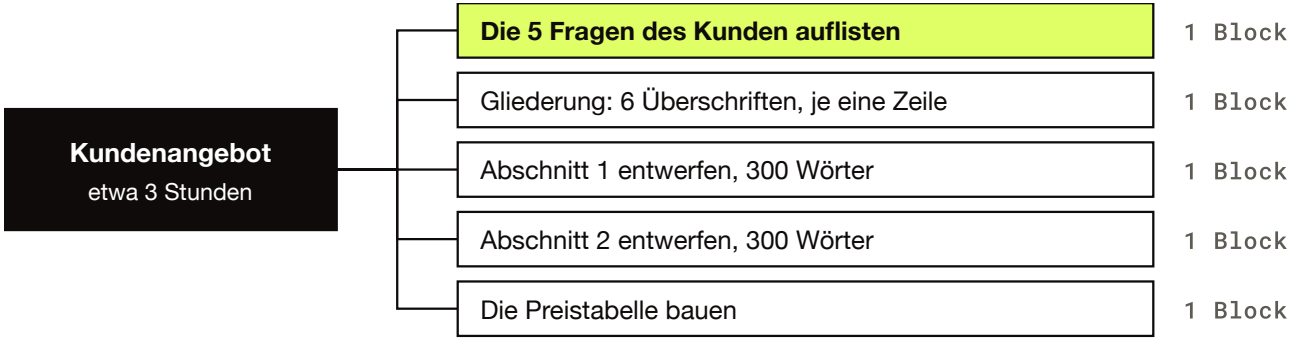
Block 1 startet um _____

Was jetzt in diesen Stunden liegt und wohin es wandern kann _____

SCHREIB DIE AUFGABE FÜR MORGEN HEUTE ABEND AUF

Eine Aufgabe für jeden Block, am Vorabend aufgeschrieben und so bemessen, dass sie mit dem Timer endet.

EINE GROSSE ARBEIT IN BLOCKGROSSE AUFGABEN SCHNEIDEN



und so weiter, bis jedes Stück ein Ende hat, auf das du zeigen kannst

1 · VERB UND OBJEKT

„Den Ergebnisteil entwerfen“, wo du sonst „Bericht“ geschrieben hättest. Zehn Sekunden nach dem Lesen solltest du los-tippen können.

2 · EINE ZIELLINIE

Eine Zahl oder eine Sache: 300 Wörter, die ersten drei Aufgaben, die ausgefüllte Tabelle. Sie sagt dir, wann der Block seinen Zweck erfüllt hat.

3 · EINEN BLOCK LANG

Zweifelst du, ob sie hineinpasst, teile sie. Eine früh erledigte Aufgabe ist ein guter Block. Eine zu große beendet den Block, ohne dass etwas fertig ist.

SO GESCHRIEBEN	SO SCHREIBST DU ES UM
An der Präsentation arbeiten	Die drei Thesen des Vortrags aufschreiben, je ein Satz
Kapitel 4	Den Einstieg von 4.2 entwerfen, 250 Wörter, ohne Überarbeiten
Die Churn-Zahlen ansehen	Churn 2025 pro Monat als Diagramm, zwei Zeilen dazu
Für die Prüfung lernen	Altklausur 2024, Aufgaben 1–4, Buch zu, dann korrigieren

JETZT DU: DREI AUFGABEN VON DEINER DEEP-WORK-LISTE AUF SEITE 3

WIE ICH ES SONST SCHREIBEN WÜRD E

ALS BLOCK: VERB, OBJEKT, ZIELLINIE

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Reihenfolge. Die schwerste Aufgabe kommt in Block 1, der vor den Mails startet (Seite 11). Jedes Wochenbriefing hat eine Liste für die Aufgaben der Woche: vorher ausfüllen.

ERST DEEP WORK, KLEINKRAM NACH PLAN

Deine Blöcke stehen am Anfang des Tages, am Stück, und sind vor dem Abendessen fertig. Mails, Nachrichten und Organisatorisches bekommen feste Fenster.

1 · ZUERST, VOR ALLEM ANDEREN

Block 1 startet vor E-Mail, Chat und News. Was du nicht geöffnet hast, kann dir nicht folgen.

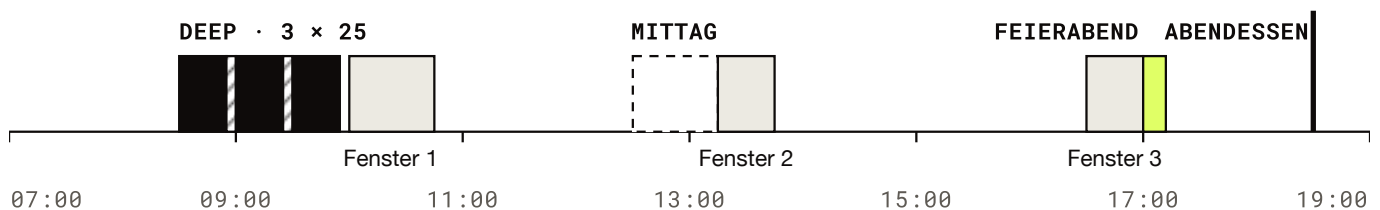
2 · AM STÜCK, BIS ZUM ABENDESSEN

Ab dem Morgen laufen die Blöcke nacheinander. Der letzte endet vor dem Abendessen. Abends: Feierabend-Ritual und Erholung.

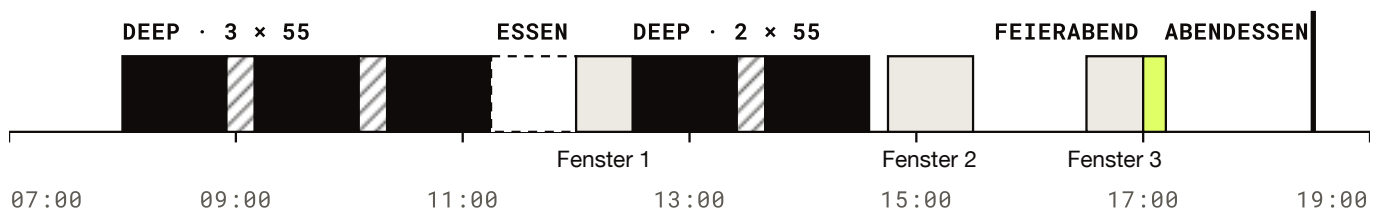
3 · KLEINKRAM IN FENSTERN

E-Mail, Nachrichten, Organisatorisches und steuerbare Meetings kommen in zwei, drei feste Fenster. Das erste öffnet frühestens nach Block 1.

EINE FRÜHE WOCHE · WOCHE 2, DREI BLÖCKE À 25 · MAILS ERSTMALS UM 10:00 GEÖFFNET



EINE SPÄTE WOCHE · WOCHE 6, FÜNF BLÖCKE À 55 · MAILS ERSTMALS UM 12:00 GEÖFFNET



SCHWARZ: DEEP WORK · SCHRAFFIERT: PAUSE · GRAU: FENSTER · GESTRICHELT: ESSEN · BEISPIEL

WARUM ZUERST

Schmidt und Kollegen sichteten die Forschung zur Tageszeit: Aufmerksamkeit und exekutive Kontrolle steigen und fallen über den Tag, im Muster deines Chronotyps. Viele Erwachsene sind in der ersten Tageshälfte am wachsten, bevor andere die Stunden beanspruchen.

FÜR ABENDTYPEN

May und Hasher fanden die Kontrolle über Ablenkung zur eigenen Hochphase am stärksten, und Abendtypen haben ihre später. Deine Regel: deine ersten guten Stunden, geschützt. Finde sie mit dem Raster auf Seite 9, starte dort und werde trotzdem vor dem Abendessen fertig.

WARUM FENSTER

Kushlev und Dunn ließen 124 Erwachsene eine Woche lang dreimal täglich E-Mails abrufen und eine Woche lang beliebig oft. In der Dreimal-Woche war der tägliche Stress geringer. Jede Nachricht, die du vor einem Block öffnest, ist zudem eine unerledigte Aufgabe (Seite 4).

Schmidt et al., 2007, Cognitive Neuropsychology · May & Hasher, 1998, JEP: Human Perception and Performance · Kushlev & Dunn, 2015, Computers in Human Behavior. Vollständige Angaben auf Seite 41.

LEGE DEINE FENSTER FEST

Zwei oder drei feste Zeiten am Tag für alles, was nicht Deep Work ist. Entscheide sie einmal, schreib sie hier auf und sag es den Leuten.

Mein erster Block startet um _____	Mail, Chat, News erst ab _____
Alle Blöcke fertig bis _____	Abendessen um _____

KLEINKRAM	VON, BIS	WAS HINEINKOMMT
FENSTER 1		
FENSTER 2		
FENSTER 3		

ZEICHNE DEINEN TAG: BLÖCKE AUSMALEN, FENSTER SCHRAFFIEREN, ESSEN, FEIERABEND UND ABENDESSEN MARKIEREN

06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					

WAS HINEINGEHÖRT

E-Mail und Chat. Organisatorisches, Formulare, Freigaben. Eigene Anrufe. Meetings, deren Zeit du bestimmst. Lektüre, die dich auf dem Laufenden hält. Bring jeden Punkt zur Entscheidung: beantworten, einplanen oder löschen.

WIE LANG

Beginne mit dreißig bis fünfundvierzig Minuten und passe nach einer Woche an. Ein Postfach geht schneller, wenn du nichts anderes tust. Stell auch fürs Fenster einen Timer. Was übrig ist, wenn er klingelt, wartet aufs nächste Fenster.

SCHNELLE ANTWORTEN

Braucht dein Job sie, behalte die Regel und verkürze den Abstand: ein 15-Minuten-Fenster nach jedem Block. Die Pause bleibt Pause. Gib den Leuten für wirklich Dringendes einen Weg zu dir, der nicht das Postfach ist.

SAG ES EINMAL

„Ich antworte auf Nachrichten um _____, _____ und _____. Eiliges per Anruf.“

Schreib es in deinen Status, deine E-Mail-Signatur oder in die Nachricht auf Seite 13. Mit genannten Zeiten können andere leichter leben als mit dem vagen Versprechen, bald zu antworten.

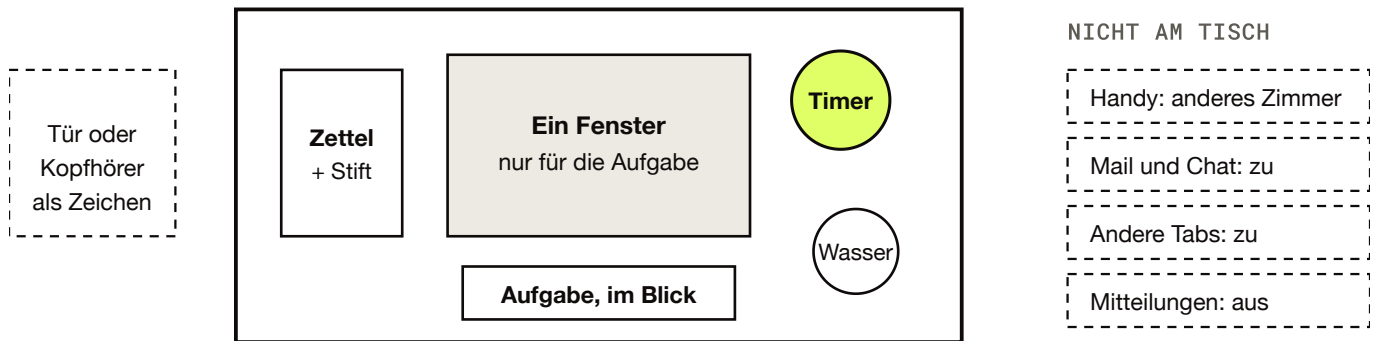
Wo ich meine Zeiten nenne _____

Meetings fürs Fenster _____

RICHE DEN RAUM EINMAL EIN

Fünfzehn Minuten heute, damit danach jeder Block in einem Raum beginnt, der schon auf deiner Seite ist.

DEIN SCHREIBTISCH IM BLOCK



- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Platz fürs Handy außerhalb dieses Zimmers. Regal, Schublade, Tasche an der Tür. Einmal entscheiden. | ☐ Mitteilungen am Computer in Blöcken aus. Pop-ups von Mail, Chat und Kalender, alle. Ein Fokus-Modus nach Zeitplan erledigt das. |
| ☐ Ein sauberes Fenster für die Aufgabe. Ein eigenes Browserprofil oder ein Desktop nur mit dem, was die Aufgabe braucht. | ☐ Ein Timer, den du auf einen Blick siehst. Auf dem Tisch oder am Bildschirmrand. |
| ☐ Gedankenzettel und Stift neben der Tastatur. Für den Gedanken, der mitten im Block kommt. Woche 1 zeigt, wie es geht. | ☐ Wasser auf dem Tisch, bevor der Timer startet. Damit Wasserholen nie der Grund zum Aufstehen ist. |
| ☐ Blöcke als Termine im Kalender. Für die ganze Woche, am Anfang jedes Tages, sichtbar für Kollegen. | ☐ Wer am häufigsten stört, weiß Bescheid. Eine Nachricht, einmal verschickt. Nimm den Wortlaut unten. |

DIE EINE NACHRICHT

„Ich arbeite täglich von _____ bis _____ an einer einzigen Aufgabe und bin direkt danach wieder da. Wenn es nicht warten kann, _____.“

Die letzte Lücke ist der Weg für einen echten Notfall: ein Anruf aufs Festnetz, ein Klopfen, eine Kollegin, die weiß, wo du bist. Man lässt dich leichter in Ruhe, wenn es einen gibt.

Geschickt an _____ Am (Datum) _____

Wo meine Blöcke stattfinden, falls mein üblicher Platz nicht passt _____

WAS MICH MEIST HERAUSREISST

WAS ICH IM RAUM DAGEGEN ÄNDERE

GIB DEM HANDY EIN ANDERES ZIMMER

Es kostet nichts, dauert zehn Sekunden und macht „nicht nachsehen“ vom Willensakt zu einer Eigenschaft des Gebäudes.

DREI PLÄTZE FÜRS HANDY



AUFWAND FÜRS NACHSEHEN

Nachsehen im Block: unmöglich

WAS DIE FORSCHUNG SAGT, DER REIHE NACH

2017 · DIE BEHAUPTUNG

Ward und Kollegen berichteten: Menschen schnitten in Tests der geistigen Leistungsfähigkeit schlechter ab, wenn ihr Handy auf dem Tisch lag, als wenn es in einem anderen Zimmer war, selbst ausgeschaltet.

2022 · DIE WIEDERHOLUNG

Ruiz Pardo und Minda wiederholten das zweite Experiment mit denselben Aufgaben, vorab registriert. Wo das Handy lag, machte keinen Unterschied.

2024 · DIE GESAMTSCHAU

Parry fasste 56 Ergebnisse aus 27 Studien mit 7.093 Personen zusammen. Ein kleiner Effekt aufs Arbeitsgedächtnis blieb. Vier andere geistige Funktionen zeigten keinen.

Unsere Lesart. Ein stummes Handy auf dem Tisch kostet dich durch seine bloße Anwesenheit wenig. Es kostet dich, wenn du es in die Hand nimmst, und jeder Griff ist ein Wechsel wie auf Seite 4. Abstand wirkt, weil er den Griff unmöglich macht. Das ist der ganze Grund, und er reicht.

WENN DU ERREICHBAR SEIN MUSST

Lass den Klingelton an und das Handy am anderen Ende des Zimmers, Display nach unten, Anrufe erlaubt von den wenigen Menschen, auf die es ankommt, alles andere stumm. Du hörst, was du hören musst.

WENN DAS HANDY DEIN TIMER IST

Nimm einen Küchenwecker, eine Uhr oder den Timer in einem Browser-Tab am Computer. Der Timer ist das Einzige, das in Sicht sein muss.

Wo mein Handy in Blöcken liegt _____

Wer mich trotzdem erreicht, und wie _____

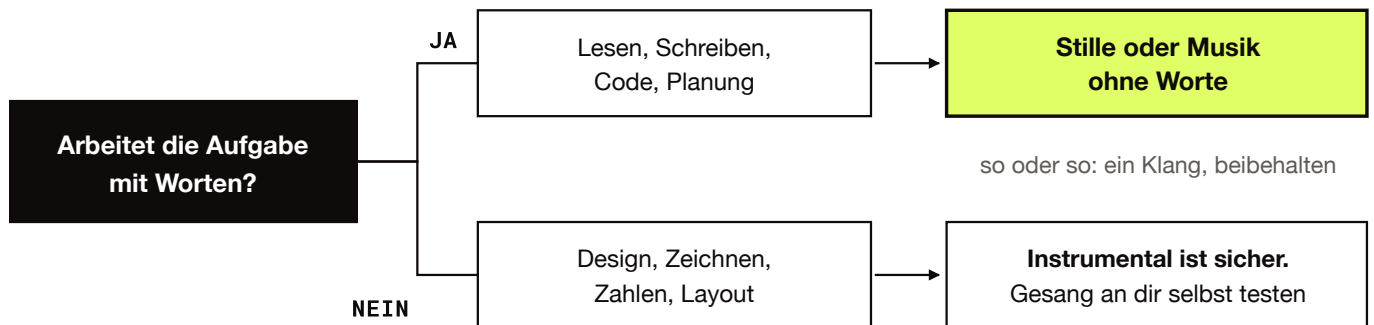
Was ich als Timer nutze _____

Ward et al., 2017, Journal of the Association for Consumer Research · Ruiz Pardo & Minda, 2022, Acta Psychologica · Parry, 2024, Media Psychology. Vollständige Angaben auf Seite 41.

WÄHL EINEN KLANG UND BLEIB DABEI

Erst Stille, dann Musik ohne Worte. In jedem Block dieselbe Wahl, damit der Klang selbst bedeutet: Die Arbeit hat begonnen.

SO WÄHLST DU DEINEN KLANG



WORTE KONKURRIEREN MIT WORTEN

Vasilev und Kollegen fassten 65 Studien zum Lesen mit Hintergrundgeräuschen zusammen. Musik mit Gesang senkte das Verständnis ($d = -0,35$). Instrumentalmusik hatte einen Effekt von etwa null. Souza und Leal Barbosa kamen 2023 zur selben Reihenfolge: Liedtexte störten geistige Aufgaben.

BINAURALE BEATS: ZUM TESTEN

Eine Metaanalyse von 22 Studien fand einen mittleren Nutzen ($g = 0,45$) über Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Angst und Schmerz. Eine spätere Übersicht prüfte den vermuteten Mechanismus, dass der Hirnrhythmus dem Beat folgt: 5 Studien dafür, 8 dagegen, 1 gemischt. Der Nutzen ist möglich und unbewiesen.

RANG	KLANG	WANN DU IHN NUTZT
1	Stille oder Ohrstöpsel	Du hast einen ruhigen Raum. Nichts ist nachweislich besser.
2	Instrumentalmusik oder Rauschen	Du musst Büro oder Haushalt übertönen. Leise, eine Playlist.
3	Binaurale Beats , über Kopfhörer	Du bist neugierig. Teste eine Woche, vergleiche die Fokuswerte mit der Vorwoche.
SPÄTER	Songs mit Gesang, Radio, Podcasts	Die Pause, der Arbeitsweg, der Abwasch.

Mein einer Klang für Blöcke _____

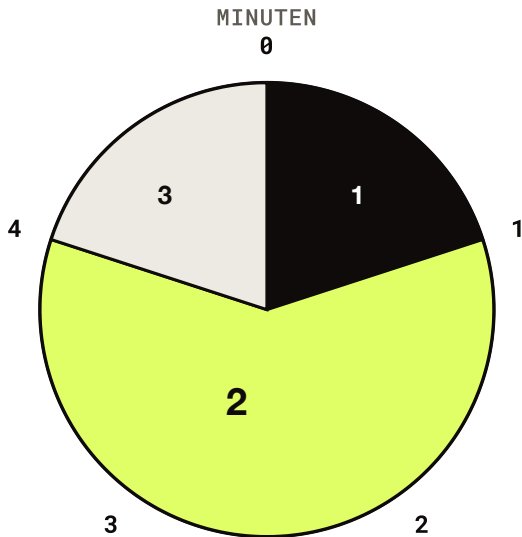
Wo er gespeichert ist, startklar mit einem Fingertipp _____

Der Solve-Labs-Timer unter solvelabs-app.vercel.app/deep hat Fokus-Klang ohne Worte eingebaut, falls du Timer und Klang an einem Ort willst.

Vasilev et al., 2018, Perspectives on Psychological Science · Souza & Leal Barbosa, 2023, Journal of Cognition · Garcia-Argibay et al., 2019, Psychological Research · Ingendoh et al., 2023, PLOS ONE. S. 41.

FÜNF MINUTEN WEG VOM BILDSCHIRM

Eine Pause erholt dich, wenn sie einen anderen Teil von dir beansprucht als der Block. Augen in die Ferne, Körper in Bewegung, Kopf im Leerlauf.



1 · MINUTE 0 BIS 1: BLOCK ABSCHLIESSEN

Steh auf. Fülle die Zeile im Logbuch aus: Striche, Fokuswert, was fertig wurde. Starte den Pausentimer.

2 · MINUTE 1 BIS 4: WEGGEHEN

Geh in ein anderes Zimmer oder vor die Tür. Schau auf etwas, das mehr als sechs Meter entfernt ist. Trink Wasser. Dehne, was der Stuhl verkürzt hat.

3 · MINUTE 4 BIS 5: ZURÜCKKOMMEN

Setz dich und lies die nächste Aufgabenzeile. Wenn der Timer endet, sitzt du schon vor der Arbeit.

IN DER PAUSE	NACH DEM LETZTEN BLOCK DES TAGES
Stehen, Gehen, Treppen	Handy, Nachrichten, Mails
Ein Fenster, die Straße, Tageslicht	News und Feeds
Wasser, Tee, Obst	„Nur kurz antworten“
Ein paar Worte mit jemandem, über irgendetwas anderes	Eine zweite Aufgabe, egal wie klein

Warum die rechte Spalte wartet. Alles darin öffnet etwas Neues, und das würdest du in den nächsten Block mitnehmen. Minuten weg vom Bildschirm kosten dich bei der Rückkehr nichts.

WENN DU DEN RAUM NICHT VERLASSEN KANNST

Stell dich ans Fenster und schau auf das Fernste, das du siehst. Kreise die Schultern. Schließ eine Minute die Augen. Alles davon ist besser, als mit dem Bildschirm im Stuhl zu bleiben.

WENN DIE BLÖCKE WACHSEN

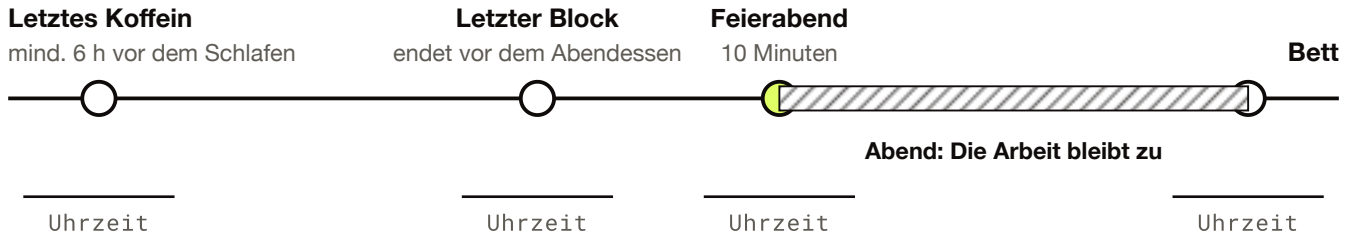
Ab Woche 3 dauert die Pause 10 Minuten, der mittlere Teil verdoppelt sich also. Woche 4 bringt auf halber Strecke eine Pause von 20 bis 30 Minuten dazu. In den Wochen 5 und 6 nimmst du dir 10 bis 15 Minuten nach jedem Block und eine richtige Mahlzeit abseits des Schreibtischs.

MEINE DREI HANDGRIFFE FÜR DIE PAUSE

BEENDE DEN TAG MIT ABSICHT

Ein festes Ende lässt dich die Arbeit bei der Arbeit lassen, und dort bekommen die Blöcke von morgen ihre Aufgaben.

DEIN ABEND, MIT VIER UHRZEITEN ZUM EINTRAGEN



DAS FEIERABEND-RITUAL IN ZEHN MINUTEN

- 1 Logbuch schließen.** Fülle die letzte Zeile von heute aus und markiere den Tracker an der Wand.
- 2 Gedankenzettel leeren.** Aus jeder Notiz wird eine Aufgabe, ein Kalendereintrag oder nichts.
- 3 Die Aufgaben für morgen schreiben,** eine für jeden Block, in der Form von Seite 10. Die schwerste zuerst.
- 4 Offenes parken.** Für alles Unfertige eine Zeile mit dem nächsten Schritt. Jetzt steht es auf Papier und kann aus dem Kopf.
- 5 Alles schließen** und einen festen Satz sagen, laut, wenn du es aushältst: „Schluss für heute.“

ABSCHALTEN

Sonntag und Fritz haben die Forschung zur Erholung von der Arbeit gesichtet. Wer abends gedanklich von der Arbeit loskommt, berichtet weniger Belastung und mehr Wohlbefinden. Wer nicht abschaltet, ist später eher erschöpft.

SCHLAF

Lim und Dinges fassten 70 Studien zu Schlafmangel zusammen. Am stärksten litt die einfache Daueraufmerksamkeit, die Aussetzer nahmen deutlich zu ($g = -0,776$). Das Schlussfolgern litt am wenigsten. Von Aufmerksamkeit lebt ein Block.

KOFFEIN

Drake und Kollegen gaben 12 Erwachsenen sechs Stunden vor dem Schlafengehen 400 mg Koffein. Die gemessene Schlafdauer sank um etwa eine Stunde. Ihr Rat: das letzte vor 17 Uhr.

Feierabend um _____ Letztes Koffein bis _____ Im Bett um _____

Mein Schlusssatz _____

ERSTER DURCHLAUF, HEUTE ABEND

Die erste Aufgabe morgen _____ Offen, nächster Schritt _____

Sonntag & Fritz, 2015, Journal of Organizational Behavior · Lim & Dinges, 2010, Psychological Bulletin · Drake et al., 2013, Journal of Clinical Sleep Medicine. Vollständige Angaben auf Seite 41.

DEINE FÜNF WENN-DANN-PLÄNE

Das sind die Entscheidungen, die dir der Block nicht abnehmen kann. Schreib jede jetzt in deinen eigenen Worten auf, solange es leicht ist.

WENN

ein Auslöser, der ohnehin kommt
eine Zeit, ein Ort, ein Ereignis

DANN

eine sichtbare Handlung
klein genug, um sie sofort zu tun

Stark: Wenn es 9:00 Uhr ist und ich sitze, dann starte ich den Timer und lese die Aufgabenzeile.

Schwach: Ich will versuchen, mich morgens besser zu konzentrieren.

1 · DER START

Wenn es ____ Uhr ist und ich ____ bin, dann ____.

Wenn

dann

2 · DER IMPULS

Wenn ich etwas nachsehen oder eine Nachricht prüfen will, dann ____.

Wenn

dann

3 · JEMAND STÖRT

Wenn jemand mitten im Block zu mir kommt, dann sage ich ____.

Wenn

dann

4 · DIE PAUSE ENDET

Wenn der Pausentimer klingelt, dann ____.

Wenn

dann

5 · EIN SCHLECHTER TAG

Wenn es ____ Uhr ist und ich noch keinen Block habe, dann ____.

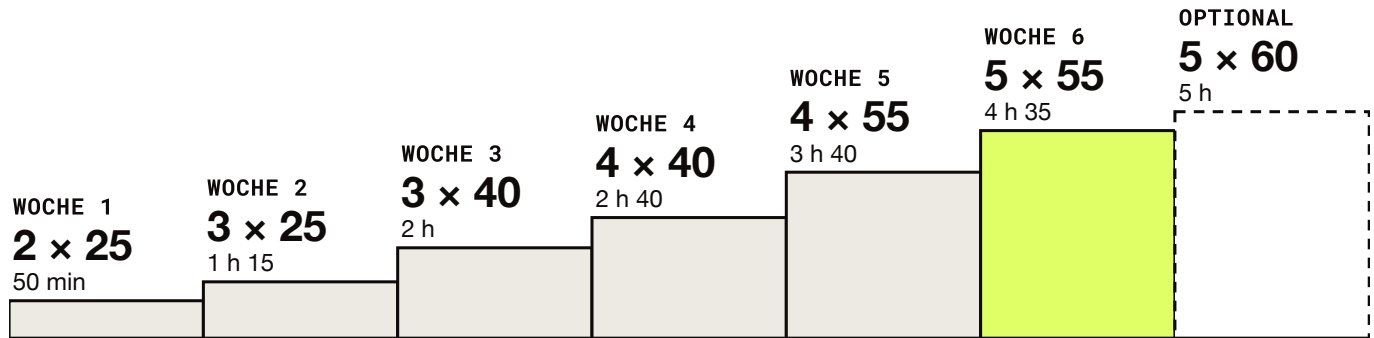
Wenn

dann

Leg sie dorthin, wo der Auslöser ist. Schreib Plan 1 auf eine Karte neben dem Bildschirm und Plan 3 auf die Rückseite deines Türschilds. Ein Plan wirkt in dem Moment, in dem sein Auslöser auftaucht, also sollte er dort lesbar sein.

SECHS WOCHEN, STUFE FÜR STUFE

Jede Woche erhöht eine Sache: die Zahl der Blöcke oder ihre Länge. Du steigst auf, wenn die Woche zeigt, dass du so weit bist.



WOCHE	BLÖCKE	MINUTEN	PAUSEN	DEEP WORK PRO TAG	WAS STIEG
1	2	25	5 min	50 min	Der Start
2	3	25	5 min	1 h 15	+1 Block
3	3	40	10 min	2 h	+15 min
4	4	40	10 min + eine lange (20–30)	2 h 40	+1 Block
5	4	55	10–15 min + Essenspause	3 h 40	+15 min
6	5	55	10–15 min + Essenspause	4 h 35	+1 Block
OPTIONAL	5	60	wie Woche 6	5 h	+5 min

AM ENDE JEDER WOCHE: ZÄHLE DIE TAGE, AN DENEN DU JEDEN GEPLANTEN BLOCK GESCHAFFT HAST

5–7 AUFSTEIGEN

Beginne die nächste Woche der Leiter.

3–4 WIEDERHOLEN

Absolviere dieselbe Woche noch einmal. Wiederholen gehört zum Plan.

0–2 ZURÜCKGEHEN

Eine Woche zurück. Bau von einem Pensum neu auf, das du schaffst.

WAS „GESCHAFFT“ HEISST

Du hast das Ende des Timers erreicht, ohne die Aufgabe aus eigenem Antrieb zu verlassen. Wenn doch: Strich machen, neu starten. Ein neu gestarteter Block, der das Ende erreicht, zählt voll.

DAS MINIMUM

An einem schlechten Tag machst du einen 25-Minuten-Block. Er zählt trotzdem als Trainingstag. Sieben Tage stehen auf der Seite und fünf sind nötig, zwei pro Woche gehören also dir.

Woher diese Leiter kommt. Keine Studie hat genau diese Abfolge getestet. Sie ist die Methode von Solve Labs, gebaut aus den Belegen auf den Seiten 3–7: unter der Anfängergrenze starten, Blöcke und Pausen vorab festlegen, immer nur eine Sache erhöhen und die Aufstiegsregel entscheiden lassen, wie weit du kommst.

SECHS-WOCHEN-TRACKER

DAS DEEP-WORK-PROTOKOLL

Startdatum _____

Male für jeden geschafften Block einen Kreis aus. Ins Quadrat: dein Fokus des Tages, 1 bis 5. Ein Tag ist voll, wenn alle seine Kreise ausgemalt sind.

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	ZIEL · ERGEBNIS · SCHRITT	
WOCHE 1									2 × 25 min · 5 min Pause Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK
WOCHE 2									3 × 25 min · 5 min Pause Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK
WOCHE 3									3 × 40 min · 10 min Pause Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK
WOCHE 4									4 × 40 · 10 min + 1 lange Pause Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK
WOCHE 5									4 × 55 · 10–15 min + Essen Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK
WOCHE 6									5 × 55 · 10–15 min + Essen Volle Tage ____ / 7 AUF WIEDERHOLEN ZURÜCK

BASISWERT

→

WERT WOCHE 6

=

× MEHR

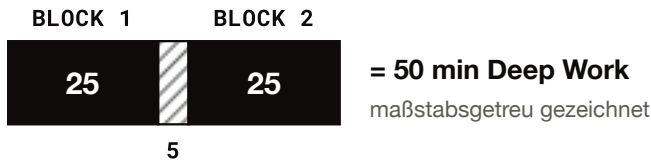
5–7 volle Tage: aufsteigen · 3–4: wiederholen · 0–2: eine Woche zurückgehen. Gezählt werden fertige Ergebnisse sinnvoller Arbeit pro Woche.

Erst Deep Work. Fertig vor dem Abendessen. Minimum an schlechten Tagen: 1 × 25 min. Zählt als Trainingstag, nicht als voller Tag.

LERNE, BLÖCKE ZU ENDE ZU BRINGEN

Zwei Blöcke à 25 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Ergebnisse sind diese Woche Nebensache. Es geht darum, bis zum Timer durchzuhalten.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
2	25	5_{min}	50 min



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Deep Work passiert nicht mehr nur, wenn der Tag es zulässt. Es hat zwei gebuchte Plätze am Tagesanfang, und du erscheinst zu beiden.

WAS SCHWER WIRD

Das Anfangen und der Sog, nach ein paar Minuten etwas nachzusehen. Rechne mit beidem. Ihnen zu begegnen und weiterzumachen ist das Training.

WARUM DIESES PENSUM

50 Minuten liegen unter der Stunde, die Anfänger halten können (Seite 7). Die einzige offene Frage jeden Tag ist, ob du anfängst.

NEUE TECHNIK: DER GEDANKENZETTEL

Kommt mitten im Block ein Gedanke (eine Nachricht, die raus muss, etwas zum Nachschlagen), schreib drei Wörter auf den Zettel und kehre zur Aufgabe zurück. Er ist notiert, also kannst du ihn loslassen. Leere den Zettel zum Feierabend.

So führst du das Logbuch. Selbstunterbrechungen: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt (Handy, Mail, anderer Tab, Wasserkocher), dann Timer neu starten. **Fokus:** Kreise 1 ein, wenn dein Kopf den Großteil des Blocks woanders war, 3, wenn du abgescweifst und zurückgekommen bist, 5, wenn du durchgehend bei der Aufgabe warst.

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO			
DI			
MI			
DO			
FR			
SA			
SO			

AUFGABEN DER WOCHE · SCHWERSTES ZUERST

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	

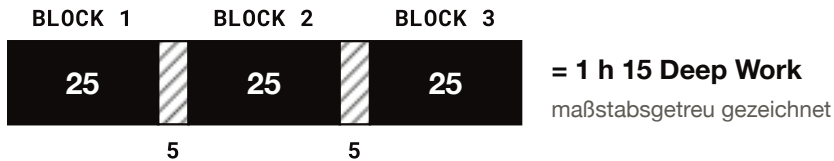
Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertige Ergebnisse, Summe der Woche _____

NIMM EINEN DRITTEN BLOCK DAZU

Drei Blöcke à 25 Minuten. Gleiche Länge und gleiche Pausen wie letzte Woche, ein Block mehr.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
3	25	5_{min}	1 h 15



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Deine Deep-Work-Zeit steigt von 50 Minuten auf 1 Stunde 15. Der dritte Block folgt direkt auf die ersten beiden, und alle drei sind fertig, bevor dein erstes Fenster öffnet.

WAS SCHWER WIRD

Ein dritter Block, der sich zäher anfühlt als die ersten beiden, dahinter ein ungeöffnetes Postfach. Ein Fokuswert von 3 ist dort normal. Notiere ihn und halte den Block.

WARUM DIESES PENSUM

Erst steigt die Zahl, dann die Länge: Ein dritter kurzer Block ist leichter zu schaffen als zwei lange, und Schaffen ist weiter das, was du übst.

NEUE TECHNIK: DER 60-SEKUNDEN-START

Vor jedem Block dieselben drei Handgriffe: Bildschirm auf ein Fenster reduzieren, Aufgabenzeile lesen, Timer starten. Jedes Mal gleich ausgeführt, ist der Start keine Entscheidung mehr.

Drei Blöcke am Stück. Block, 5 Minuten, Block, 5 Minuten, Block: eine Stunde und fünfundzwanzig Minuten von Anfang bis Ende. Die schwerste Aufgabe kommt in Block 1. Gib Block 3 eine Aufgabe mit kurzer, sicherer Ziellinie, dann öffne dein erstes Fenster.

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO			
DI			
MI			
DO			
FR			
SA			
SO			

AUFGABEN DER WOCHE · SCHWERSTES ZUERST

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertige Ergebnisse, Summe der Woche _____

VERLÄNGERE DEN BLOCK AUF 40

Wieder drei Blöcke, jeder 15 Minuten länger, mit 10-Minuten-Pausen. Im Verhältnis ist das die größte Stufe der Leiter.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
3	40	10_{min}	2 h



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Jeder Block wächst von 25 auf 40 Minuten, deine Deep-Work-Zeit erreicht 2 Stunden. Die Zahl der Blöcke bleibt, die Pause verdoppelt sich auf 10 Minuten.

WAS SCHWER WIRD

Minute 25. Du hast dir antrainiert, dort aufzuhören, und die letzten fünfzehn Minuten werden sich lang anfühlen. Diese Woche einmal zu wiederholen ist ein gewöhnliches Ergebnis.

WARUM DIESES PENSUM

Nur die Länge steigt. Vierzig Minuten reichen, um richtig in ein Problem hineinzukommen, und drei davon sind schon ein starker Tag.

NEUE TECHNIK: DIE PARKNOTIZ

Endet der Timer mitten im Gedanken, schreib eine Zeile: den nächsten Schritt, so formuliert, dass du kalt damit loslegen könntest. Der nächste Block startet von dieser Zeile, ohne Aufwärmen.

Pass deine Aufgaben an. In einen 40-Minuten-Block passt etwa das 1,6-Fache eines 25-Minuten-Blocks: Aus 300 Wörtern werden 480, aus fünf Aufgaben acht. Endet eine Aufgabe vor dem Timer, beginne die nächste von deiner Liste und notiere beide als fertig.

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

AUFGABEN DER WOCHE · SCHWERSTES ZUERST

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO			
DI			
MI			
DO			
FR			
SA			
SO			

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

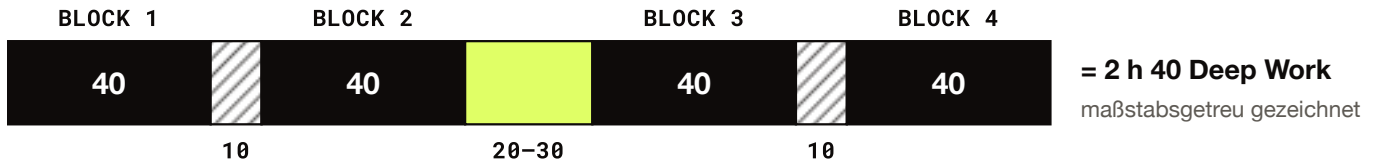
Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertige Ergebnisse, Summe der Woche _____

NIMM EINEN VIERTEN BLOCK DAZU

Vier Blöcke à 40 Minuten in zwei Paaren. Zehn Minuten zwischen den Blöcken eines Paares und eine lange Pause von 20 bis 30 Minuten zwischen den Paaren.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
4	40	10 + 25 _{min}	2 h 40



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Ein vierter Block und 2 Stunden 40 Deep-Work-Zeit. Mit Pausen umfasst dein Deep-Work-Vormittag jetzt etwa dreieinhalb Stunden auf der Uhr.

WAS SCHWER WIRD

Andere aus einem so langen Vormittag herauszuhalten. Und Block 4: Rechne damit, dass er anfangs deinen niedrigsten Fokuswert hat.

WARUM DIESES PENSUM

Zwei Paare mit einer echten Pause dazwischen verlangen von keiner einzelnen Sitzung mehr als letzte Woche. Die zusätzlichen 40 Minuten kommen aus einer zweiten Sitzung.

NEUE TECHNIK: DER RESET-SPAZIERGANG

Verbring die lange Pause draußen: zehn Minuten gehen, etwas Kleines essen, Tageslicht, kein Bildschirm. Zurück wartet eine fertige Aufgabenzeile. So wird das zweite Paar zum Neustart.

Buche den ganzen Vormittag. Ein Kalendereintrag vom Start von Block 1 bis zum Ende von Block 4, als „beschäftigt“ markiert. Schreib deine Fenster in Status oder Signatur, damit andere wissen, wann du antwortest (Seite 12).

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	LANGE PAUSE UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

AUFGABEN DER WOCHE ·
SCHWERSTES ZUERST

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertige Ergebnisse, Summe der Woche _____

BESTER BLOCK DER WOCHE

Welcher, und was ihn getragen hat.

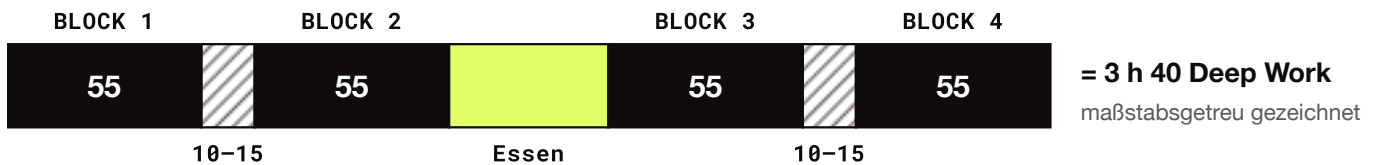
DAS ÄNDERE ICH NÄCHSTE WOCHE

Am Raum, am Zeitplan oder an den Aufgaben.

VERLÄNGERE DEN BLOCK AUF 55

Wieder vier Blöcke, jeder 15 Minuten länger. Nimm dir 10 bis 15 Minuten nach jedem Block und in der Mitte eine richtige Essenspause.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
4	55	15_{min} + Essen	3 h 40



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Blöcke à 55 Minuten und 3 Stunden 40 Deep-Work-Zeit. Mit Pausen und Essen sind das knapp fünf Stunden deines Tages, Block 1 muss also früh starten.

WAS SCHWER WIRD

Die Mitte eines 55-Minuten-Blocks, wo nichts deinen Fortschritt markiert. Und Block 4 mit noch etwas Kraft zu erreichen.

WARUM DIESES PENSUM

Wieder steigt nur die Länge. Vier Blöcke à 55 bringen dich gleichauf mit den besten Geigenstuderenden von Seite 7.

NEUE TECHNIK: DIE HALBZEITMARKE

Schau zur Halbzeit einmal auf den Timer und notiere eine Zeile: wo du gemessen an der Ziellinie stehst. Liegst du zurück, verkleinere die Ziellinie jetzt. Ein Blick, dann zurück zur Aufgabe.

Das kann dein Niveau sein. 3 h 40 liegen nah an den rund vier Stunden, die Spitzenkönner halten. Viele pendeln sich bei 4×55 ein, das ist ein vollwertiges Ergebnis. Geh nur zu Woche 6 weiter, wenn diese Woche 5 volle Tage von 7 bringt und deine Fokuswerte halten. Die Regel entscheidet.

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	ESSENS- PAUSE UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

AUFGABEN DER WOCHE ·
SCHWERSTES ZUERST

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertige Ergebnisse, Summe der Woche _____

BESTER BLOCK DER WOCHE

Welcher, und was ihn getragen hat.

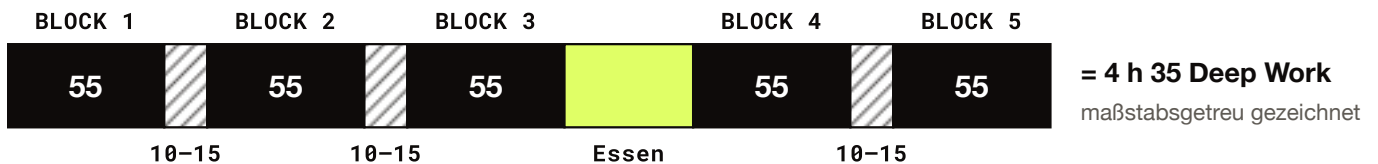
DAS ÄNDERE ICH NÄCHSTE WOCHE

Am Raum, am Zeitplan oder an den Aufgaben.

NIMM DEN FÜNFTEN BLOCK DAZU

Fünf Blöcke à 55 Minuten: drei vor der Essenspause, zwei danach. Das ist die oberste Stufe der Leiter und die Woche, die du zählst.

BLÖCKE PRO TAG	MINUTEN PRO BLOCK	PAUSE	DEEP WORK PRO TAG
5	55	15_{min} + Essen	4 h 35



BLOCK 1 STARTET VOR MAIL, CHAT UND NEWS · DANACH DIE FENSTER · SEITE 11

WAS SICH ÄNDERT

Ein fünfter Block und 4 Stunden 35 Deep-Work-Zeit, alles fertig vor dem Abendessen. Kleinkram lebt jetzt vollständig in seinen Fenstern.

WAS SCHWER WIRD

Block 5. Und die Tage, an denen das Leben den Nachmittag nimmt: An denen sind vier Blöcke ein guter Tag.

WARUM DIESES PENSUM

Fünf volle Blöcke sind das Ziel des Plans. Es liegt an der Obergrenze, also nimm es als Niveau, das du diese Woche testest, mit 4 × 55 als Niveau, zu dem du zurückkehrst.

NEUE TECHNIK: SCHWERSTES ZUERST

Ordne die fünf Aufgaben nach ihrem Anspruch. Die schwerste kommt in Block 1. Block 5 bekommt Deep Work mit klarer Form: den eigenen Entwurf überarbeiten, eine Analyse prüfen, Aufgaben, deren Anfang du kennst.

Diese Woche zählst du. Zähle jeden Abend deine fertigen Ergebnisse wie in der Basiswoche (Seite 8), in der rechten Spalte des Logbuchs. Die Wochensumme ist dein Wert für Woche 6. Hast du dich früher eingependelt, zähle stattdessen deine letzte Woche auf diesem Niveau.

WOCHE PLANEN · TRAG DAS IN DEINEN KALENDER EIN

TAG	BLOCK 1 STARTET UM	ESSENS- PAUSE UM	ALLE BLÖCKE FERTIG BIS	MAILS ERST AB
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

AUFGABEN DER WOCHE ·
SCHWERSTES ZUERST

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
MO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
MI	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Eine Zeile pro Block. Striche: ein Strich für jedes Mal, wenn du die Aufgabe aus eigenem Antrieb verlässt, dann Neustart. Fokus einkreisen, 1 bis 5.

TAG	#	START	AUFGABE	STRICHE	FOKUS	WAS FERTIG WURDE
FR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
SA	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
SO	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Volle Tage _____ Striche _____ Ø Fokus _____ Deep-Min. _____

Fertig (Wert Woche 6), Summe der Woche _____

ZÄHLE DIE WOCHE

Geh die letzte Spalte beider Seiten durch und zähle die fertigen Ergebnisse, nach der Definition auf Seite 8. Trag die Summe oben ein, im Tracker und in der Rechnung auf Seite 36.

BESTER BLOCK DER SECHS WOCHEN

Welcher, und was ihn getragen hat.

ENTSCHEIDEN, DANN RECHNEN

Fünf Minuten am Ende jeder Woche, mit den Summen unter dem Logbuch der Woche.

WOCHE	VOLLE TAGE (VON 7)	STRICHE (SUMME)	FOKUS (SCHNITT)	DEEP- MINUTEN	ENTSCHEIDUNG
WOCHE 1					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WOCHE 2					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WOCHE 3					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WOCHE 4					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WOCHE 5					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WOCHE 6					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WDH.					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück
WDH.					☐ Auf ☐ Wiederholen ☐ Zurück

5–7 volle Tage: aufsteigen. **3–4:** wiederholen. **0–2:** eine Woche zurückgehen. Die freien Zeilen (Wdh.) sind für wiederholte Wochen; auf der letzten Seite ist Platz für mehr.

NACH WOCHE 6

DEIN FAKTOR

WERT WOCHE 6

÷

BASISWERT

=

× MEHR FERTIGE ARBEIT

DEEP-MIN. WOCHE 6

÷

DEEP-MIN. BASIS

=

× MEHR DEEP-WORK-ZEIT

So liest du deine Zahl. Eine Woche gegen eine Woche, von dir gezählt: Lies sie als Richtung und Größe. Hast du dich unter Woche 6 eingependelt, nimm deine letzte Woche auf dem Niveau, das du hältst. War sie ungewöhnlich (Urlaub, Deadline), zähle auch die nächste und nimm den Schnitt. War dein Basiswert 0, hat dein Faktor keine Zahl: Schreib den Wert auf und freu dich darüber.

DAS TRUG MEINE BESTEN BLÖCKE

DAS ÄNDERE ICH NÄCHSTE RUNDE

SCHLECHTE TAGE GEHÖREN DAZU

Jedes davon ist allen passiert, die das trainiert haben. Für jedes gibt es einen Zug, der das Training am Leben hält.

EIN SCHLECHTER TAG

MINIMUM: 1 × 25

Krank, Krise, kein Schlaf. Mach einen 25-Minuten-Block mit der kleinsten Aufgabe deiner Liste und male einen Kreis aus. Zählt als Trainingstag.

Die Aufstiegsregel braucht weiter fünf volle Tage, und jede Woche hat genau dafür zwei Tage Reserve. Eine Woche mit drei schlechten Tagen wiederholst du. Das kostet sieben Tage und sonst nichts.

EIN BLOCK, DER IMMER WIEDER REISST

AUFGABE HALBIEREN

Drei Striche in einem Block heißen meist: Die Aufgabe ist zu groß oder zu vage, um sie zu halten. Halte an, schneide sie in zwei Minuten nach den Regeln von Seite 10 zurecht und starte mit dem ersten Stück neu.

Lass den Block gleich lang. Ihn zu kürzen bringt dir bei, aufzuhören, wenn es schwer wird.

EINE VERPASSTE WOCHE

EINE STUFE ZURÜCK

Eine Woche mit zwei oder weniger vollen Tagen, oder ganz ohne, schickt dich auf der Leiter eine Woche zurück. Nach einer Pause bei 3 × 40 mit 3 × 25 wieder einzusteigen ist ein Pensum, das du am ersten Tag schaffst, und Schaffen bringt die Gewohnheit wieder in Gang.

Nimm eine Zeile im Tracker der zweiten Runde und mach dort weiter.

EINE WOCHE MIT NIEDRIGEN FOKUSWERTEN

VIER DINGE PRÜFEN

Überwiegend 2er sind eine Information. Prüfe in dieser Reihenfolge: deinen Schlaf und dein letztes Koffein (Seite 17), ob deine Blöcke am Anfang deines Tages liegen (Seite 11), die Größe deiner Aufgaben und deinen Klang (Seite 15). Ändere eine Woche lang eines davon und vergleiche die Werte.

„ICH FINDE KEINE 25 MINUTEN“

5% DES TAGES

25 Minuten sind 5% eines Acht-Stunden-Tags. Sie stecken fast immer an einer von drei Stellen: die ersten 25 Minuten Arbeit vor den Mails, die 25 vor dem ersten Kollegen oder die erste Hälfte der Mittagspause.

Wenn keine davon dir gehört, mach den Block an einem eigenen Projekt, zu Hause. Die Fähigkeit überträgt sich.

MEIN BLOCK FÜR SCHLECHTE TAGE: WO UND WANN, KOMME WAS WOLLE

WENN DER TAG ANDEREN GEHÖRT

Reisen, Großraumbüros und Kalender voller Meetings. Die Blöcke werden kleiner und wandern. Sie bleiben.

REISEN

MINIMUM: 1 PRO TAG

Entscheide vor der Abreise: ein Block pro Tag, und wo. Ein Hoteltisch vor dem Frühstück geht ebenso wie ein Sitz im Zug. Im Flugzeug liegt das Handy oben im Gepäckfach, und der Timer ist deine Uhr.

Steck das Logbuch der Woche in Pass oder Notizbuch. Reisewochen zählen meist als Wiederholung, und genau so ist der Plan gedacht.

GROSSRAUMBÜRO

ZEICHEN, DANN PLATZ

Kopfhörer auf ist das Zeichen; sag das in der einen Nachricht von Seite 13. Setz dich mit Blick zur Wand oder zum Fenster, wenn du wählen kannst. Kommt jemand vorbei, nimm Plan 3 von Seite 18: „Ich bin bis fünf vor halb in einem Block. Ich komme zu dir.“ Schreib den Namen auf den Zettel.

Ist die Etage zu laut zum Denken, buche einen kleinen Raum für deine Blöcke oder leg sie an die Ränder des Tages.

EIN TAG VOLLER MEETINGS

BLÖCKE ZUERST BUCHEN

Buche die Blöcke der Woche, bevor die Meetings kommen, in der Planungstabelle jedes Briefings. Blöcke stehen am Tagesanfang, die sicherste Lösung ist also ein erstes Meeting, das nach ihnen beginnt. Sonst passt in eine 30-Minuten-Lücke zwischen zwei Meetings ein 25-Minuten-Block.

An einem Tag mit fünf oder mehr Stunden Meetings machst du das Minimum von einem Block, und zwar früh. Dann bitte um einen Vormittag pro Woche ohne Meetings. Das ist eine normale Bitte.

ZU HAUSE ARBEITEN, WENN ANDERE DA SIND

EIN SCHILD AN DER TÜR

Vereinbart die Blockzeiten beim Frühstück, mit denselben Worten wie in der einen Nachricht. Ein Türschild mit der Uhrzeit, zu der du herauskommst, funktioniert bei Kindern, die die Uhr lesen können. Kopfhörer auf heißt dasselbe wie im Büro.

JEMAND ÜBER DIR UNTERBRICHT

EINMAL KLÄREN

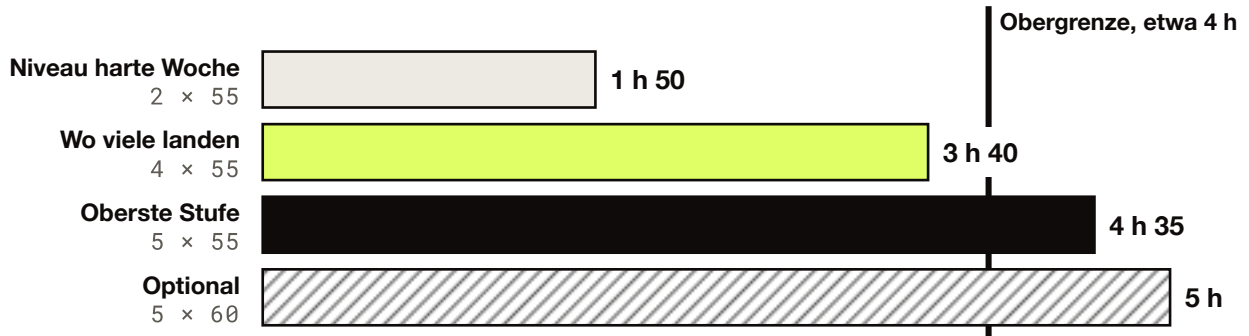
Zeig den Tracker. Sag, wofür die Blöcke da sind und wann, und frag, welche Stunden du frei halten sollst. Die meisten Vorgesetzten wollen lieber zwei planbare Stunden deiner besten Arbeit als acht unterbrochene.

DIE SITUATION, DIE MEINE WOCHE AM EHESTEN KIPPT, UND WAS ICH DANN TUE

HALTE DEIN ERREICHTES NIVEAU

Du hast jetzt ein Niveau, das du an fünf von sieben Tagen schaffst. Ab hier ist das Halten das Training.

DEEP WORK PRO TAG AUF JEDEM NIVEAU



HALTE ES

Fülle den Tracker weiter aus, auf der Seite für die zweite Runde. 3–4 volle Tage: dasselbe Niveau noch einmal. 0–2: eine Stufe runter, dann nach der üblichen Regel wieder hoch. Über 250 Arbeitstage gehalten, sind 4 × 55 rund 900 Stunden ungeteilte Arbeit.

DIE OPTIONALEN 5 × 60

Offen für dich nach einer Woche mit 5 × 55 und 5 vollen Tagen. Das bringt 25 Minuten mehr und den Tag auf 5 Stunden, über die Obergrenze von Seite 7 hinaus. Teste es eine Woche und behalte es nur, wenn deine Fokuswerte bleiben, wo sie waren.

EINE HARTE WOCHE

Deadlines, Reisen, Krankheit zu Hause. Wähle dein Niveau dafür jetzt: zwei Blöcke in aktueller Länge, als Erstes, vor den Mails. Behalte das Feierabend-Ritual, lass den Rest los. Danach zurück auf dein Niveau. Ein 25-Minuten-Block bleibt an jedem Tag das Minimum.

66

Tage im Median, bis eine tägliche Handlung automatisch wird. Spanne: 18 bis 254.

SECHS WOCHEN STARTEN DIE GEWOHNHEIT

Lally und Kollegen begleiteten 96 Freiwillige, die jeweils eine neue tägliche Handlung in derselben Umgebung wiederholten. Im Median dauerte es 66 Tage, bis das Plateau der Automatik erreicht war; die Schnellsten brauchten 18, die langsamste Hochrechnung lag bei 254. Ein einzelner ausgelassener Tag machte keinen messbaren Unterschied.

Nach 42 Tagen brauchen deine Blöcke also vielleicht noch etwas Willen. Das ist zu erwarten. Der Tracker für die zweite Runde trägt dich durch die Wochen, in denen sie keinen mehr brauchen.

MEIN NIVEAU

Ich halte (Blöcke × Minuten) _____

Mein Niveau für harte Wochen _____

Zweite Runde startet am _____

5 × 60 teste ich ab _____

Wofür ich die Deep-Work-Zeit nutze _____

Lally et al., 2010, European Journal of Social Psychology. Vollständige Angabe auf Seite 41. Die Niveaus stammen von uns und sind, wie die Leiter, in keiner Studie getestet worden.

WO SOLVE LABS HINEINPASST

Der Trainingsplan ist ohne uns vollständig. Diese Seite zeigt, was wir herstellen und wo jedes Produkt in dem Tag sitzt, den du gerade gebaut hast.

ERSTER KAFFEE

DER ARBEITSTAG

ABEND

MORGEN

LÖWENMÄHNE-PULVER

Für die Konzentration.
Zwei Messlöffel in den ersten Kaffee, vor Block 1.

Koffein: nur im Kaffee,
nicht in der Löwenmähne.

ARBEITSTAG

BRAIN TECH

Zwei Kapseln nach dem Frühstück, mit Wasser.

Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei, Vitamin B6 zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

AUSKLANG

REISHI

Zwei Messlöffel in Kakao oder Kräutertee, nach dem Feierabend-Ritual (Seite 17).

Unterstützt den Abendausklang, auf den die Blöcke von morgen bauen.

DAS DEEP-WORK-SYSTEM

SYSTEM STARTEN AB 4,95 €

Alle drei sind das Deep-Work-System, ab 4,95 € zzgl. 8,95 € Versand.

solvelabs.world/de-de/pages/deep-work-system-de



KOSTENLOS · OPTIONAL

EIN TIMER FÜR DEINE BLÖCKE

Die Solve-Labs-App taktet 25- und 30-Minuten-Blöcke samt Pausen, mit Fokus-Klang ohne Worte. Für 40 und 55 Minuten reicht jeder Timer. Am Computer geöffnet, bleibt das Handy im anderen Zimmer.

solvelabs-app.vercel.app/deep



Nahrungsergänzungsmittel. Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Die auf der Packung empfohlene Tagesmenge nicht überschreiten. Schwanger, stillend, mit Medikamenten oder in Behandlung? Sprich vorher mit deinem Arzt.

Fragen zum Plan oder zu den Produkten erreichen uns über solvelabs.world. Wir lesen sie, und die nächste Ausgabe dieses Workbooks entsteht aus dem, was bei dir funktioniert hat und was nicht.

24 QUELLEN, ALLE BEWERTET

QUELLEN

Stark: eine Metaanalyse oder viele übereinstimmende Studien. **Mittel:** eine solide Einzelstudie, eine Übersicht oder ein Gesamtergebnis mit offenen Fragen. **Schwach:** klein, umstritten oder das Argument eines Autors. Die Note gilt für den fett gesetzten Satz: das, wofür wir die Quelle nutzen.

MITTEL · Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Zwei Laborexperimente: Die Aufmerksamkeit bleibt bei der offenen Aufgabe, die nächste leidet.

SCHWACH · Mark, G., González, V. M. & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of CHI 2005*, 321–330.

24 Büroangestellte: 57% der Arbeitsphasen unterbrochen; weiter nach 25 min 26 s.

MITTEL · Mark, G. (2023). *Attention Span*. Hanover Square Press. **Zeit auf einem Bildschirm bis zum Wechsel: 2,5 min, 75 s, 47 s. Verhalten, nicht Fähigkeit.**

SCHWACH · Newport, C. (2016). *Deep Work*. Grand Central Publishing.

Der Begriff, der Absolventen-Test und die Anfängerstunde (seine Lesart von Ericsson).

STARK · Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

94 unabhängige Tests: Wenn-dann-Pläne erhöhen die Zielerreichung, $d = 0,65$.

MITTEL · Smits, E. J. C., Wenzel, N. & de Bruin, A. (2025). Investigating the effectiveness of self-regulated, Pomodoro, and Flowtime break-taking techniques among students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 861.

94 Studierende: gleiches Ergebnis bei 25/5 und zwei anderen Pausenmustern.

MITTEL · Biwer, F. et al. (2023). Understanding effort regulation: comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*.

87 Studierende: feste Pausen, weniger Ermüdung und Ablenkung, gleich viel in kürzerer Zeit.

STARK · Albuлесcu, P. et al. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks. *PLOS ONE*.

22 Stichproben, $N = 2.335$: Energie $d = 0,36$, Ermüdung $0,35$, Leistung $0,16$ (n. s.).

MITTEL · Ariga, A. & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental "breaks" keep you focused. *Cognition*.

84 Personen, 50 Minuten Aufmerksamkeitsaufgabe: Zwei kurze Ablenkungen verminderten den Abfall.

MITTEL · Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.

Beste Geigenstudierende: rund 3,5 h Üben am Tag; über etwa 4 h kaum Zugewinn. Musiker.

MITTEL · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.

96 Freiwillige: Median 66 Tage, Spanne 18–254; ein ausgelassener Tag war egal.

SCHWACH · Ward, A. F. et al. (2017). Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.

Der ursprüngliche Befund zum Handy auf dem Tisch, von den nächsten beiden angefochten.

MITTEL · Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the "brain drain" effect: a replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, article 103717.

Präregistrierte Replikation: kein Effekt des Handy-Orts.

STARK · Parry, D. A. (2024). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the "brain drain effect". *Media Psychology*, 27(5), 737–762.

56 Ergebnisse aus 27 Studien, $n = 7.093$: kleiner Effekt, nur beim Arbeitsgedächtnis.

STARK · Vasilev, M. R., Kirkby, J. A. & Angele, B. (2018). Auditory distraction during reading: a Bayesian meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

65 Studien: Musik mit Gesang $d = -0,35$ beim Lesen; Instrumentalmusik etwa null.

MITTEL · Souza, A. S. & Leal Barbosa, L. C. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 24.

Liedtexte störten kognitive Aufgaben; stützt dieselbe Reihenfolge.

MITTEL · Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research*.

22 Studien: Gesamteffekt $g = 0,45$ über Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Angst und Schmerz.

MITTEL · Ingendoh, R. M., Posny, E. S. & Heine, A. (2023). Binaural beats to entrain the brain? A systematic review. *PLOS ONE*.

14 Studien zum vermuteten Mechanismus: 5 dafür, 8 dagegen, 1 gemischt.

STARK · Lim, J. & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.

70 Studien: Die einfache Aufmerksamkeit leidet am stärksten ($g = -0,776$).

MITTEL · Drake, C. et al. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.

12 Erwachsene, 400 mg, 6 h vor dem Schlafen: rund eine Stunde weniger Schlaf.

MITTEL · May, C. P. & Hasher, L. (1998). Synchrony effects in inhibitory control over thought and action. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24, 363–379. **Ablenkung lässt sich zur eigenen Hochphase des Tages am besten kontrollieren.**

MITTEL · Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C. & Peigneux, P. (2007). A time to think: circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755–789.

Übersicht: Aufmerksamkeit und exekutive Kontrolle schwanken über den Tag, je nach Chronotyp.

MITTEL · Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228.

124 Erwachsene: E-Mail dreimal täglich, weniger Stress als bei unbegrenztem Abrufen.

MITTEL · Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: the stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.

Übersicht: Abends abschalten geht mit weniger Belastung einher.

Absichtlich weggelassen, weil ihre eigenen Quellen sie nicht stützen: „47 Sekunden Aufmerksamkeitsspanne“, „23 Minuten bis zum Wiedereinstieg“, 52/17, „90-Minuten-Fokuszyklen“, „Flow macht fünfmal produktiver“, „21 Tage für eine Gewohnheit“.

ZWEITE RUNDE

DAS DEEP-WORK-PROTOKOLL

Startdatum _____

Für Wiederholungswochen und zum Halten deines Niveaus. Ziel eintragen, ungeplante Kreise streichen, pro geschafftem Block einen ausmalen. Quadrat: Fokus, 1–5.

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	ZIEL · ERGEBNIS · SCHRITT	
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK
WOCHE _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	____ × ____ min · Pause ____ Volle Tage ____ / 7 ☐ AUF ☐ WIEDERHOLEN ☐ ZURÜCK

ERSTER WERT

→

WERT DIESE RUNDE

=

× MEHR

5–7 volle Tage: aufsteigen · 3–4: wiederholen · 0–2: eine Woche zurückgehen. Gezählt werden fertige Ergebnisse sinnvoller Arbeit pro Woche.

Erst Deep Work. Fertig vor dem Abendessen. Minimum an schlechten Tagen: 1 × 25 min. Zählt als Trainingstag, nicht als voller Tag.