

# STANDORT-CHECK FOKUS

In der heutigen Arbeitsrealität ist der grösste Engpass oft nicht fehlendes Wissen, sondern fehlende Klarheit.

Täglich prasseln unzählige Informationen, Aufgaben, Entscheidungen und Anforderungen auf dich ein. Gleichzeitig wächst die Erwartung, in allen Bereichen jederzeit souverän, schnell und lösungsorientiert zu handeln.

Doch ohne mentale Klarheit wird genau das immer schwieriger:

- Entscheidungen werden aufgeschoben.
- Aufgaben bleiben offen.
- Gedanken kreisen um dieselben Themen.
- Der innere Druck steigt.

Mentale Klarheit ist deshalb kein „Nice-to-have“, sondern eine zentrale Führungsressource.

In diesem Standort-Check geht es darum, schonungslos ehrlich hinzuschauen:

- Wie klar bin ich in meinem Denken?
- Wo verliere ich Fokus?
- Welche typischen Stolpersteine begleiten mich?

Nur wer seinen mentalen Zustand regelmässig reflektiert, kann gezielt steuern, wo die eigene Energie hingehet.

Datum \_\_\_\_\_

**1**

Wie gut gelingt es mir aktuell, mich über längere Zeit fokussiert einer Aufgabe zu widmen?

---



---



---



---

**2**

Welche typischen Ablenkungen bremsen mich regelmässig aus?

---



---



---



---

# STANDORT-CHECK FOKUS

**3**

Wo verliere ich am meisten Energie durch Grübeln, Gedankenschleifen oder offene Baustellen?

---

---

---

---

---

**4**

Habe ich für meine wichtigsten Aufgaben genügend ungestörte Fokuszeiten eingeplant?

---

---

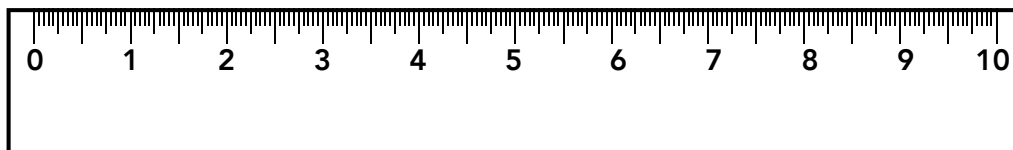
---

---

---

**5**

Wie klar sind meine Prioritäten im Alltag — auf einer Skala von 1 (unklar) bis 10 (glasklar)?



**6**

Was müsste sich verändern, um innerlich ruhiger und fokussierter zu arbeiten?

---

---

---

---

---