

Dein idealer
Dienstag



1

Idealer Dienstag - Ich habe eine klare Vorstellung meines idealen, realistischen und ausgewogenen Arbeitstages.

Dein idealer Dienstag



“Dein Leben besteht aus einer Reihe gewöhnlicher Dienstage. Finde heraus, wie dein idealer normaler Dienstag aussieht. Denn wenn du einen großartigen Dienstag haben kannst, wirst du wahrscheinlich auch ein großartiges Leben haben.”

-Tim Urban

Dein idealer Dienstag



Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?
- Wann machst du Mittagspause?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?
- Wann machst du Mittagspause?
- Welche Erholungsphasen baust du in deinen Tag ein?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?
- Wann machst du Mittagspause?
- Welche Erholungsphasen baust du in deinen Tag ein?
- Wann bist du fertig mit der Arbeit für den Tag?

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?
- Wann machst du Mittagspause?
- Welche Erholungsphasen baust du in deinen Tag ein?
- Wann bist du fertig mit der Arbeit für den Tag?
- Wann gehst du ins Bett?

Lukas idealer Dienstag



- ☀ 06:30 - **Natürliches Aufwachen, Morgen-Manifest + Stretching**
 - Ich wache ohne Wecker auf und freue mich, den Tag zu starten
 - Ich nehme meine Supplemente ein, trinke einen Proteinshake und esse eine Banane und einen Apfel
 - Danach gehe ich auf den Balkon, strecke mich und schreibe mein Morgen-Manifest.
- 😊 07:30 - 11:30 Uhr - **Deepwork an meinem Highlight**
 - Ich arbeite von zu Hause und wechsle mich ab zwischen Sitzen und Stehen, während ich auf meinem Walkingpad gehe.
 - Ich arbeite an meiner einen wichtigsten Aufgabe des Tages, ohne mein Handy einzuschalten.
- 🍔 12:00 - 14:00 - **Mittagessen, Sport + Mini Admin Party**
 - Ich koche etwas Leckeres und Leichtes mit meiner Freundin und wir setzen uns zum Essen auf den Balkon.
 - Danach lege ich mich für 10 Minuten aufs Ohr und mache einen kurzen Lauf oder Spaziergang im Park.
 - Anschließend mache ich mir einen Kaffee und arbeite wie ein Produktivitäts-Roboter drei konkrete administrative Aufgaben ab, welche ich vorher definiert habe. (ohne nachzudenken, einfach schnell erledigen)
- ⏳ 14:00 - 18:00 Uhr - **Deepwork Block Nr. 2 + Teamwork**
 - Ich habe bereits mein Ziel erreicht und 3 Stunden Deepwork für den Tag gemacht. Nun ist alles Weitere ein BONUS.
 - Das heißt, ich arbeite an meinen Unisachen, gebe Einzelcoachings, arbeite an meinen Kursen, die Produktivitäts-Werkstatt oder Produktiv mit KI.
- 💬 19:00 Uhr - **Arbeits-Shutdown**
 - Arbeitszeit ist vorbei, und egal wie der Tag gelaufen ist, starte ich hier mit meiner Routine meinen Kalender zu aktualisieren, Todos und Projektlisten upzudaten, und räume meinen Arbeitsplatz auf, sodass ich morgen wieder voll durchstarten kann.
 - Diese Zeit verbringe ich mit mir selbst, meiner Freundin oder Freunden und kuche etwas, lese, gehe etwas essen, oder lasse den Abend einfach entspannt vor dem Fernseher mit einer Folge "The Office" ausklingen.
- 🌙 10:00 Uhr - **Lichter aus + Schlafen**
 - Ich mache mich bettfertig, meditiere, und schreibe noch ein paar Sätze in mein 6-Minuten-Tagebuch.
 - Ich bin zufrieden mit dem heutigen Tag, denke an besondere Momente und freue mich auf morgen.

Dein idealer Dienstag

Wie würde dein glücklichster, produktivster und ausgeglichener Dienstag aussehen?

Was ist dein Zeitplan an diesem Tag?

Erstelle einen Stundenplan für deinen idealen Dienstag. Stell dir vor, es gibt keine Unterbrechungen und der Tag verläuft genau wie geplant.

- Um wie viel Uhr wachst du auf? Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Welche Art von Arbeit erledigst du am Morgen?
- Wann machst du Mittagspause?
- Welche Erholungsphasen baust du in deinen Tag ein?
- Wann bist du fertig mit der Arbeit für den Tag?
- Wann gehst du ins Bett?