

# Bin ich abgelenkt?

1. Schalte Internet und Telefon aus.
2. Umgib Dich nur mit den notwendigen Dingen.
3. Such Dir einen ruhigen Ort.
4. Schreib Deine Geistesblitze schnell auf.
5. Denk später über sie nach.
6. Konzentrier Dich noch 10 min länger.