

Checkliste

FOKUS

- Setze ich mir immer eine zeitliche Deadline, wenn ich etwas für mein Studium mache?
- Nutze ich die Pomodoro- oder die Forscher-Technik?
- Habe ich einen Arbeitsplatz, der fokussiertes Arbeiten ermöglicht?
- Habe ich ein paar Konzentrations-Booster, die ich nur dann nutze, wenn ich wirklich fokussiert arbeiten will?