

KOSTENLOSE LESEPROBE

Fokus ist kein Talent

Der Guide

Wie du an deinen Zielen arbeitest, statt an deinem Handy hängen zu bleiben. In 22 Schritten, die du einzeln umsetzt.

Damit du weißt, worauf du dich einlässt.

Auf den nächsten Seiten siehst du, wie der Guide gebaut ist, was drinsteht — und was am Ende dabei herauskommt.

Der Aufbau

Wie jeder Schritt gebaut ist und wo die Handlung steht.

Der Fahrplan

Alle 22 Schritte in vier Phasen.

Das Prinzip

Der eine Satz, auf dem alles aufbaut. Vollständig.

Schritt 01

Ein kompletter Schritt, genau wie die anderen 21.

Schritt 08 (Anfang)

Ein Schritt mitten aus Phase 2, angelesen.

Das Ergebnis

Was nach einer Woche, einem Monat und einem Jahr anders ist.

Was hier nicht drinsteht: die übrigen 20 Schritte, der Werkzeugkasten und die fünf Arbeitsblätter. Das ist Absicht — die Leseprobe soll dir zeigen, ob der Ton und die Arbeitsweise zu dir passen, nicht den Guide ersetzen.

So benutzt du diesen Guide.

Das hier ist kein Buch zum Durchlesen. Es ist eine Anleitung zum Abarbeiten — ein Schritt nach dem anderen, jeder mit einer Sache, die du danach tatsächlich machst.

Es war nie leichter, etwas anzufangen. Und nie schwerer, lange genug dranzubleiben, dass etwas daraus wird. Du kannst heute in zwanzig Minuten lernen, wie man einen Shop aufsetzt, ein Instrument stimmt oder Code schreibt. Das Wissen liegt offen herum, kostenlos, jederzeit.

Und trotzdem passiert bei den meisten nichts. Nicht, weil sie zu dumm oder zu faul wären. Sondern weil dasselbe Gerät, auf dem das ganze Wissen liegt, gleichzeitig die beste Ablenkungsmaschine ist, die je gebaut wurde. **Du hältst die Bibliothek und das Casino in derselben Hand.**

Dieser Guide zeigt dir, wie du die eine benutzt, ohne im anderen zu landen. Es geht nicht darum, mehr zu schaffen oder deinen Tag in Blöcke zu schneiden. Es geht darum, wieder ganz da zu sein, wenn du etwas tust. Alles andere folgt daraus.

DIE WICHTIGSTE REGEL

Ein Schritt pro Tag. Es ist verlockend, so etwas in zwei Stunden durchzuziehen und danach das Gefühl zu haben, etwas getan zu haben. Dieses Gefühl ist eine Falle — es ersetzt die Handlung durch die Vorstellung von der Handlung.

Drei Wochen sind nichts gegen die Jahre, um die es hier geht.

So sieht jeder der 22 Schritte aus.

Alle 22 Schritte sind gleich gebaut. Kennst du den Aufbau, findest du in jedem sofort die Stelle, die du brauchst.



Eine Schrittseite, verkleinert

1 Kopfzeile

Links die Schrittnummer, rechts der Zeitaufwand — „15 Minuten“, „1 Entscheidung“. Du weißt vorher, worauf du dich einlässt.

2 Der Einstieg

Der größere graue Absatz unter der Überschrift. Er beschreibt die Situation, in der du dich wiedererkennt.

3 Die Erklärung

Normaler Fließtext: warum das passiert. Der kürzeste Teil, zwei bis drei Minuten.

4 Der schwarze Kasten

Überschrift: **Der Merksatz**. Der eine Satz, den du behältst, wenn du alles andere vergisst.

5 Der beige Kasten mit Kästchen

Überschrift: **Mach das**. Die konkrete Handlung, zum Abhaken. Das ist der eigentliche Inhalt — alles davor erklärt nur, warum sie wirkt.

6 Der Kasten zwischen zwei Linien

Überschrift: **Fallstrick**. Die Stelle, an der die meisten aussteigen. Manchmal steht dort auch ein gelber Hinweiskasten.

Wenn du wenig Zeit hast: Überschrift, schwarzer Kasten, beiger Kasten. Damit hast du den Schritt.

Nicht jeder Schritt ist gleich lang: Teil 1, 2, 3 und 5 hat jeder. Merksatz und Fallstrick nur, wo sie etwas beitragen.

22 Schritte, 4 Phasen.

Hak ab, was du umgesetzt hast. Nicht, was du gelesen hast.

PHASE 1 — SEHEN, WAS LÄUFT

- ☐ **01** Die Rechnung, die niemand aufmacht
- ☐ **02** Warum vier Stunden Pause dich leer machen
- ☐ **03** Wer daran verdient, dass du bleibst
- ☐ **04** Der Unterschied zwischen müde und leer
- ☐ **05** Warum Willenskraft hier nicht hilft

PHASE 2 — DIE ABLENKUNG ENTFERNEN

- ☐ **06** Die ersten drei Tage vorbereiten
- ☐ **07** Was du löschst und was du behältst
- ☐ **08** Die Abstände vertauschen
- ☐ **09** Farbe aus, Ton aus, Meldungen aus
- ☐ **10** Langeweile wieder aushalten
- ☐ **11** Was du tust, wenn der Reflex kommt
- ☐ **12** Den Rückfall einplanen

PHASE 3 — DEN KOPF ZURÜCKHOLEN

- ☐ **13** Overthinking ist auch Ablenkung
- ☐ **14** Eine Sache zur Zeit
- ☐ **15** Deine echte Konzentrationsspanne
- ☐ **16** Schlaf ist keine verlorene Zeit
- ☐ **17** Beschäftigt ist nicht produktiv

PHASE 4 — DIE ZEIT AUF DEIN ZIEL RICHTEN

- ☐ **18** Ein Ziel, nicht sieben
- ☐ **19** Auf wen du hörst — und auf wen nicht
- ☐ **20** Die Flaute, bevor sie kommt
- ☐ **21** Dranbleiben, wenn niemand zusieht
- ☐ **22** Was in einem Jahr möglich ist

Alles in diesem Guide ist eine Anwendung von einem Satz.

Wenn du in einem halben Jahr nichts mehr weißt außer einer Sache, dann soll es diese sein.

DER KERNSATZ

Mach das Richtige leicht und das Falsche schwer.

Nicht: streng dich mehr an. Sondern: Sorge dafür, dass du dich weniger anstrengen musst.

Zwischen dir und jeder Handlung liegt ein Abstand — eine Zahl von Schritten, die du gehen musst, bevor etwas passiert. Und du wirst fast immer das tun, was den kürzeren Weg hat. Nicht das, was du mehr willst. Das, was näher liegt.

BEISPIEL: DU WILLST LAUFEN GEHEN

DER WEG ZUM HANDY

2 Sek.

Du liegst da, dir wird langweilig. Ein Wisch, Gesichtserkennung, ein Tippen. Du bist drin.

LAUFEN GEHEN

20 Min.

Aufstehen, Sachen suchen, umziehen, Schuhe finden, Schlüssel suchen, Kopfhörer laden.

Und dann wunderst du dich, dass du scrollst statt läufst. Das ist kein Charakterproblem. Das ist ein Rennen zwischen zwei Sekunden und zwanzig Minuten, und es ist entschieden, bevor es angefangen hat.

Solange das so bleibt, verlierst du es jeden Tag — egal wie ernst du es meinst.

Deshalb heißt dieser Guide, wie er heißt. Manche Menschen haben Fokus nicht, weil sie stärker sind als du. Sie haben ihn, weil bei ihnen das Richtige näher liegt als das Falsche — meistens, ohne dass sie es je bewusst so eingerichtet hätten.

Du kannst es bewusst einrichten. Das ist der ganze Unterschied, und er ist erlernbar.

Die Rechnung, die niemand aufmacht

Die meisten Menschen kennen ihre Bildschirmzeit nicht. Nicht, weil sie sie nicht finden könnten, sondern weil sie sie nicht sehen wollen. Es ist dieselbe Bewegung, mit der man den Kontostand nicht prüft, wenn man ahnt, was dort steht.

Machen wir die Rechnung einmal gemeinsam, mit einer Zahl, die im Bereich dessen liegt, was heute normal ist: **drei Stunden am Tag.**

Drei Stunden täglich sind einundzwanzig Stunden pro Woche. Fast ein ganzer Tag. Im Monat rund neunzig Stunden. Im Jahr über tausend.

1.000 Stunden sind ungefähr

ein Instrument bis zu dem Punkt, an dem du vor anderen spielen kannst.

600–700 Stunden sind ungefähr

eine Sprache bis zur soliden Verständigung.

Ein paar hundert Stunden sind ungefähr

Programmieren bis zu dem Niveau, auf dem du eigene Projekte bauen kannst.

Du hast diese Stunden. Du hattest sie letztes Jahr auch. Und das Jahr davor.

DER MERKSATZ

Was du messen kannst, kannst du angreifen.

„Ich bin nicht glücklich genug“ kann man nicht bearbeiten. Deine Bildschirmzeit schon — sie ist eine Zahl, du siehst sie jeden Tag, und du kannst sie verändern.

MACH DAS

- ☐ **Zahlen holen.** iPhone: Einstellungen → Bildschirmzeit → „Alle Aktivitäten anzeigen“. Android: meist „Digitales Wohlbefinden“ in den Einstellungen.

Findest du es nicht, frag eine KI-Assistenz nach dem Weg für dein genaues Modell — das dauert eine halbe Minute.

- ☐ **Vier Zahlen auf Papier.** Tagesdurchschnitt der letzten Woche. Die drei Apps mit der höchsten Zeit, jeweils mit ihrem Wert. Wie oft du das Gerät gestern entsperrt hast. Wie viele Benachrichtigungen du gestern bekommen hast.

Trag sie direkt in Arbeitsblatt 1 ein, ganz hinten in diesem Guide.

- ☐ **Hochrechnen.** Tagesdurchschnitt $\times 365$. Ergebnis $\div 24$ — das sind die vollen Tage pro Jahr. Beide Zahlen darunterschreiben.

- ☐ **Sichtbar machen.** Leg den Zettel dorthin, wo du ihn morgen früh siehst, bevor du das Handy in die Hand nimmst. Auf Papier, nicht als Notiz im Handy — was im Handy liegt, siehst du erst, wenn du schon drin bist.

- ☐ **Termin setzen.** Diese Zahl schaust du in genau vier Wochen wieder an. Nicht vorher, nicht täglich.

FALLSTRICK

Diese Rechnung soll dir kein schlechtes Gewissen machen. Schuld ist ein mieser Antrieb; sie hält ungefähr drei Tage und macht dann alles schlimmer, weil man sich vor dem Ort drückt, an dem man sich schlecht fühlt. Wenn du diesen Guide aus Scham durcharbeitest, legst du ihn in einer Woche weg.

Es geht nicht um null. Niemand kommt auf null, und niemand sollte. Der Unterschied zwischen drei Stunden und einer Stunde sind zweitausend Stunden über drei Jahre. Das reicht für zwei Leben, die vorher nicht möglich waren.

Die Abstände vertauschen

Das ist einer von mehreren wichtigen Schritten in diesem Guide. Das Prinzip dahinter lässt sich auf fast alles anwenden — auf Dinge, die du loswerden willst, genauso wie auf Dinge, die du endlich anfangen willst.

Zwischen einem Impuls und dem, was du daraufhin tust, liegt immer ein Abstand. Manchmal eine Sekunde, manchmal zwanzig Minuten. Und dieser Abstand entscheidet mehr, als den meisten Menschen bewusst ist.

Das Richtige leichter machen

Nimm das Laufen. Ohne Vorbereitung sieht der Morgen so aus: Der Wecker klingelt, das Handy liegt in Reichweite, du drückst ihn weg. Zwanzig Minuten später stehst du auf, bist müde, greifst auf dem Weg zum Bad zum Handy, liest Nachrichten, und die Lust ist weg. **Du bist nicht undiszipliniert — du hattest fünf Ausstiege, und du hast den ersten genommen.**

Jetzt dieselbe Person mit Vorbereitung vom Vorabend. Der Wecker steht fünf Meter entfernt am anderen Ende des Zimmers. Du musst aufstehen, um ihn auszuschalten — damit ist der erste Ausstieg weg, denn wer steht, legt sich seltener wieder hin. Die Laufsachen liegen neben dem Wecker, nicht im Schrank. Du ziehst sie an, weil sie da liegen und du sowieso schon stehst. Die Schuhe stehen an der Tür. Das Handy liegt woanders und kann dich gar nicht abfangen.

Der Abstand zwischen „ich wollte laufen“ und „ich laufe“ ist von zwanzig Minuten auf zwei gefallen. Nichts an dir hat sich verändert. Nur die Reihenfolge der Dinge im Raum.

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Weiter im Guide: die andere Richtung — wie du das Falsche schwerer machst — und die fünf Handlungen, mit denen du deine eigenen Abstände vertauschst. Plus das Arbeitsblatt dazu.

Schritt 08 ist einer von mehreren Schritten, die sich um dasselbe drehen: dass du dir das Arbeiten an deinem Ziel leichter machst, als dich ablenken zu lassen. Jeder der übrigen Schritte setzt an einer anderen Stelle an.

Was am Ende dabei herauskommt.

Kein Guide kann dir versprechen, wer du in einem Jahr bist.
Aber der Verlauf sieht bei fast allen ähnlich aus.

HEUTE ABEND

Du kennst deine Zahl — abgelesen, hochgerechnet, auf Papier. Und du hast **eine einzige Sache verändert**, die dich ab morgen jeden Tag weniger Kraft kostet.

NACH EINER WOCHE

Fünf, sechs Schritte umgesetzt. Der erste Unterschied zeigt sich nicht am Ergebnis, sondern daran, dass du abends **weiß, was du getan hast**.

NACH EINEM MONAT

Du greifst seltener zum Handy, ohne dich zu zwingen — weil der Weg dorthin länger geworden ist und der Weg zu deiner Sache kürzer. Und du hast **eine Sache, an der du regelmäßig arbeitest**, statt fünf, die du dir vorgenommen hast. **Es fällt dir leichter, an deinen Zielen und Träumen zu arbeiten, als dich ablenken zu lassen.**

NACH DREI MONATEN

Schlechte Tage kommen weiter vor — der Unterschied ist, dass sie nicht mehr das Ganze beenden. Und du siehst **die ersten Ergebnisse an deiner eigenen Sache**: die ersten Erfolge daraus, dass du endlich ins Machen gekommen bist.

NACH EINEM JAHR

Du bist deinen Zielen und Träumen **einen großen Schritt näher** — womöglich hast du das eine sogar erreicht. Du hast dein Handeln unter Kontrolle, und du weißt ab jetzt: Ob dein nächstes Ziel wahr wird, ist keine Frage von Talent, sondern **eine Frage der Zeit**. Du wirst zurückblicken und froh sein, dass du endlich angefangen hast, statt weiter zu warten.

Und die Rechnung dazu

Angenommen, du holst dir nicht drei Stunden zurück, sondern anderthalb — und nutzt davon eine Stunde am Tag, an fünf von sieben Tagen.

260 Std.

im ersten Jahr, während du daneben zur Schule gehst oder arbeitest.

Genug für

den Weg von „ich hab keine Ahnung davon“ zu „ich bin auf dem Weg, meine Ziele und Träume zu verwirklichen“.

DER PUNKT DAHINTER

**Entscheidend ist nicht die Menge der Stunden.
Entscheidend ist, dass sie zusammenhängen.**

Zehn Stunden auf zehn Tage verteilt sind etwas völlig anderes als zehn Stunden in hundert unterbrochenen Fünfminutenstücken. Im ersten Fall baut jede Einheit auf der vorigen auf. Im zweiten fängst du hundertmal von vorn an.

Was du konkret lernst.

PHASE 1 — SEHEN, WAS LÄUFT

- Warum dich vier Stunden Pause leer machen statt erholt
- Woran du müde von leer unterscheidest — und was jeweils hilft
- Warum „reiß dich zusammen“ bei genau diesem Problem scheitern muss

PHASE 2 — DIE ABLENKUNG ENTFERNEN

- Welche Apps du löschst, welche bleiben — und warum Zeitlimits nicht wirken
- Die Einstellungen, die einmal fünfzehn Minuten kosten und danach jeden Tag wirken
- Was du in den ersten drei Tagen erwartest — und was du tust, wenn der Reflex kommt
- Wie du nach einem Rückfall weitermachst, ohne alles hinzuwerfen

PHASE 3 — DEN KOPF ZURÜCKHOLEN

- Woran du merkst, dass du planst statt zu tun — und wie du da rauskommst
- Wie du deine echte Konzentrationsspanne misst und vergrößerst
- Der Unterschied zwischen beschäftigt und produktiv, in einer Frage

- Wie du aus sieben Vorhaben das eine auswählst, das du wirklich durchziehst
- Was du tust, wenn nach drei Wochen die Motivation weg ist
- Wie man dranbleibt in der langen Phase, in der es niemanden interessiert

Dazu im Guide

22 Schritte in vier Phasen, jeder in fünf Minuten gelesen, jeder mit einer Handlung zum Abhaken.

Ein Werkzeugkasten mit allen Regeln auf zwei Seiten — plus die Checkliste aller Dauereinstellungen.

Fünf Arbeitsblätter: Bestandsaufnahme, Abstands-Analyse, dein eines Ziel, die Vier-Wochen-Übersicht und der Brief an dich in einem Jahr.

Wenn dir Schritt 01 nicht die Augen geöffnet hat, kauf den Guide nicht. So einfach ist das.

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. · Leseprobe · Alle Rechte vorbehalten