



Digital Mastery Protokoll

THE EXECUTIVE STATE — Produktivität

Meeting-Detox-Protokoll

- Alle wiederkehrenden Meetings auflisten
- Jedes Meeting bewerten: Essentiell / Optional / Eliminieren
- Optional-Meetings um 50% kürzen
- Meeting-freie Blöcke etablieren (min. 3h/Tag)
- Keine Meetings vor 10:00 und nach 16:00

Ernährungsprotokoll

Frühstück: Was: _____ Uhrzeit: ____ Energie danach: ____/10

Mittagessen: Was: _____ Uhrzeit: ____ Energie danach: ____/10

Abendessen: Was: _____ Uhrzeit: ____ Energie danach: ____/10

Snacks: Was: _____ Uhrzeit: ____ Energie danach: ____/10

Deep Work Tracking

Ziel: Mindestens 4 Stunden Deep Work pro Tag

Tag 1: Start: ____ Ende: ____ Stunden: ____ Fokus: ____/10 Output: _____

Tag 2: Start: ____ Ende: ____ Stunden: ____ Fokus: ____/10 Output: _____

Tag 3: Start: ____ Ende: ____ Stunden: ____ Fokus: ____/10 Output: _____

Tag 4: Start: ____ Ende: ____ Stunden: ____ Fokus: ____/10 Output: _____

Tag 5: Start: ____ Ende: ____ Stunden: ____ Fokus: ____/10 Output: _____