

POWER!UP[★]

4Ps! Produktivität. Performance. Passion. = Power.

Endlich konzentriert arbeiten – starte mit 90 Minuten Fokus täglich zu echter Produktivitäts-Power und zum Performance Move!

8 Std.



„Die Fähigkeit, tief zu arbeiten, wird immer seltener, während sie gleichzeitig in unserer Wirtschaft immer wertvoller wird.“
Cal Newport

Ständiges Multitasking und Ablenkungen schaden uns und unserer Produktivität. Deep Work und Flow-Prinzipien helfen, den Fokus wieder zu finden – ein neues Level für Dich und Deine Teams!

Das Beste: Alle gewinnen und es lässt sich trainieren und kurzfristig umsetzen!

Arbeite: smarter – Flow-Prinzipien sind Dein Booster!

- 🚀 Starkes ICH
- 🚀 Starke Teams
- 🚀 Starkes Unternehmen

7 Std.

Lass uns Deinen Fokus und den Deiner Teams gezielt schärfen und mit den richtigen Deep-Work-Strategien Produktivität, Performance und Effizienz nachhaltig steigern.

Setze Benchmarks – heute und in Zukunft – für Dich und Deine Teams

Was schätzt Du?

6 Std.

- Wie lange arbeitest Du täglich ungestört, konzentriert und ohne Unterbrechungen an wichtigen und relevanten Aufgaben?
- Was ist Dein neues Ziel? Wohin willst Du Dich bewegen?
- Wo stehen Deine Teams? Und wo wollt Ihr in Zukunft stehen?

Trage es gerne direkt in die Skala ein.

Du hast noch keine Idee? Dann kommt hier die Einladung zum Tracking für die nächsten 1–5 Tage.

Option 1 – Strichliste für

5 Std.

1. Unterbrechungen
2. Multitasking-Versuche
3. Meetings ohne klare Zielsetzung, Agenda und Ergebnisse

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
1.					
2.					
3.					

Option 2 – Teste die App toggltrack.



zum App Store



zum Google Play Store

4 Std.



180 Min.

3 Std.

DEEP WORK – FLOW 2

Das Unternehmen gewinnt – Du gewinnst!

- 🚀 Produktivität, Umsatz, Wachstum und Kundenwachstum
- 🚀 Zeit für strategische, wichtige und relevante Aufgaben
- 🚀 Umsetzungsgeschwindigkeit von Projekten mit hoher Priorität
- 🚀 Höhere Mitarbeiterzufriedenheit und -loyalität – eNPS
- 🚀 Kundenzufriedenheit und Weiterempfehlung – NPS
- 🚀 Wirksamkeit steigert Zufriedenheit, Freude und Glück
- 🛑 Äußere und innere Unterbrechungen
- 🛑 Unterbrechungen durch Tools, anlassloses Prüfen der Inbox, der Blick auf das Handy
- 🛑 Verschieberitis und Multitasking
- 🛑 Ineffiziente oder irrelevante Meetings
- 🛑 Unachtsamkeiten und Fehlerquote
- 🛑 Stresslevel, subjektives Stresserleben und stressbedingte Fehlzeiten

2 Std.

90 Min.

PAUSE



Power-Workflow für Dich und Deine Teams!

90 Minuten konzentriertes Arbeiten zahlt sich aus!¹

1 Std.

60 Minuten Deep Work – und der Cortisolspiegel sinkt messbar.¹

24 Min.



24 Minuten arbeiten Wissensarbeiter ohne Unterbrechung.¹

4 Min.



Alle 4 Minuten, durchschnittlich 15 Mal pro Stunde, werden Menschen in ihren Aufgaben unterbrochen.¹ Das hat gravierende Folgen!

IST am Beispiel einer Studie¹. Ergänze Deine Annahmen und Ziele.

Ver 3 fache bis ver 10 fache die produktiv-wertschaffende Arbeitszeit und die Performance Deiner Teams!

Mehr Fokus beginnt mit Deiner Wahl – buche jetzt ein kostenloses Erstgespräch.



Gerne unterstütze ich Dich und stärke Deine Teams.

Silke Tolkmitt

POWER!UP[★]work

www.powerupwork.com

¹ Starker, V.; Roos, K.; Bracht, E. M.; Graudenz, D. (2022): Kosten von Arbeitsunterbrechungen für deutsche Unternehmen. Auswirkungen von Fragmentierung auf Produktivität und Stressentwicklung. Exemplarisch dargestellt am Beispiel eines Arbeitstages mit 8 Stunden.

POWER!UP[★]

4Ps! Produktivität. Performance. Passion. = Power.

Unternehmenserfolg und Wohlbefinden bedingen einander – arbeite: smarter!

Input ÷ Output = Produktivität?

Die klassische Formel hat ausgedient – das bestätigen zahlreiche Studien. In einer Welt interaktiver, wissensintensiver Dienstleistungen sind neue Messgrößen gefragt. Entscheidend sind ungestörte Arbeitsphasen, die helfen, komplexe Aufgaben effizient und in hoher Qualität zu erledigen.

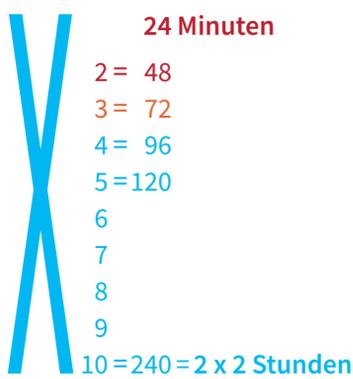
Die Realität sieht jedoch anders aus: Studien zeigen, dass wir alle 4 Minuten unterbrochen werden – das sind 15 Ablenkungen pro Stunde! Am Ende bleiben oft nur 24 Minuten ungestörte Arbeitszeit pro Tag.

Das zeigt, wie viel Potenzial in Deep Work und Power-Workflows steckt.¹

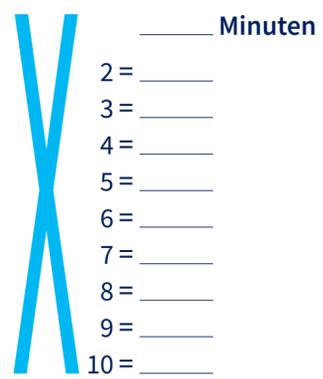
Denke Produktivität & Human Performance neu – und gewinne Fokus, Kreativität und echte Ergebnisse. Alles spricht dafür!

Potenzial

pro Arbeitstag
basierend auf einer Studie¹



pro Ressource/Headcount
basierend auf Deinen Kennzahlen
oder Annahmen

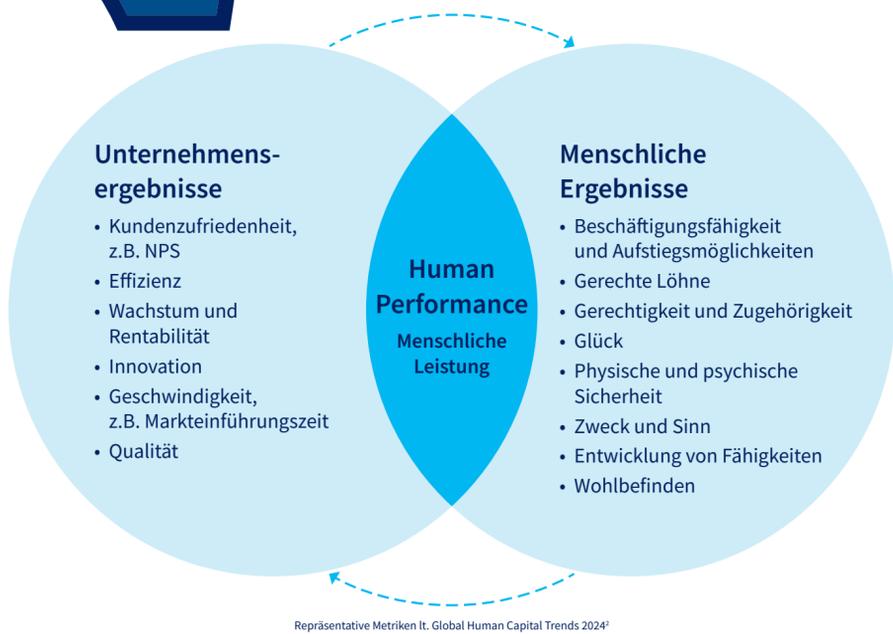


Was wäre, wenn tägliche Deep-Work-Phasen produktiver, kreativer und zufriedener machen? Zeit, es auszuprobieren!



Power-Workflow für Dich und Deine Teams!
90 Minuten bis 2 x 120 Minuten Deep Work täglich

Unternehmensergebnisse und menschliche Ergebnisse verstärken sich gegenseitig



Ich zeige Dir und Deinen Teams, wie die Prinzipien von Deep Work und Flow Euch auf das nächste Level bringen!

Deine Teams erleben, warum...

- 🔔 sie mit Deep Work und Power-Workflows wirklich einen Unterschied bewirken und wie wichtig es ist, nach Prioritäten zu planen, umzusetzen und echte – erholsame Pausen zu machen.
- 🔔 Multitasking neurobiologisch nicht möglich ist!
- 🔔 die bewusste Wahl und Disziplin sexy sind und gleichzeitig effizienter und erfolgreicher machen.
- 🔔 es wichtig ist, die Lücken zwischen Wissen und Umsetzung zu schließen.

Ver **3** fache bis ver **10** fache die produktiv-wertschaffende Arbeitszeit und die Performance Deiner Teams!

Mehr Fokus beginnt mit Deiner Wahl – buche jetzt ein kostenloses Erstgespräch.

Gerne unterstütze ich Dich und stärke Deine Teams.

Silke Tolkmitt



POWER!UP[★]work

www.powerupwork.com

¹ Starker, V.; Roos, K.; Bracht, E. M.; Graudenz, D. (2022): Kosten von Arbeitsunterbrechungen für deutsche Unternehmen.

² Deloitte, 2024 Global Human Capital Trends