

BONUS

Klarheit im KI-Zeitalter

200 Tabs, ständig neue Tools, ein Informationsstrom, der schneller denkt, als dein Körper regeneriert. Ein Protokoll, das Denk-Tiefe schützt.

WAS PASSIERT

Jeder Werkzeugwechsel kostet Aufmerksamkeit, und der Preis wird nicht in Minuten bezahlt, sondern in Tiefe. Wer zwischen sechs Oberflächen springt, denkt sechsmal an der Oberfläche. Der Ausweg führt über Bündelung, nicht über Verzicht.

DAS PROTOKOLL

- ☐ Ein Werkzeug pro Aufgabentyp. Schreiben, Recherche, Analyse: je eines, bewusst gewählt, drei Monate nicht gewechselt.
- ☐ KI-Fenster: zwei feste Zeitblöcke pro Tag statt Dauerzugriff. Dazwischen geschlossen.
- ☐ Vor jeder KI-Anfrage: den eigenen Gedanken zuerst in einem Satz aufschreiben. Sonst denkt das Modell und du redigierst.
- ☐ Ergebnisse landen in einem Dokument, nicht in vierzehn Chatverläufen.
- ☐ Eine Stunde pro Woche ohne Bildschirm denken. Papier, Spaziergang, Aufnahme.

WÖCHENTLICH

Die Kontrollfrage

Habe ich diese Woche einen Gedanken zu Ende gedacht, der länger als zehn Minuten gebraucht hat? Wenn die Antwort nein ist, liegt es selten am Kalender.

Deine Werkzeugliste

AUFGABENTYP	WERKZEUG	SEIT WANN

WAS FLIEGT RAUS