

1 Fokuszeit durch Benachrichtigungseinstellungen

- **Warum?** Ablenkungen durch Benachrichtigungen können deinen Fokus stören. Weniger Unterbrechungen führen zu höherer Konzentration.
- **Schritt-für-Schritt:**
 1. Gehe zu „Datei“ > „Optionen“ > „E-Mail“.
 2. Deaktiviere die Optionen unter „Nachrichteneingang“ (Desktop-Benachrichtigungen, Sound).
 3. Stelle Zeiten ein, in denen du gezielt E-Mails überprüfst, z.B. morgens und nachmittags.

Schritt-für-Schritt (neues Outlook):

1. Klicke auf das Zahnrad-Symbol oben rechts für die Einstellungen.
2. Suche nach „Benachrichtigungen“ und passe die Einstellungen an. Deaktiviere Pop-ups und Sounds für eingehende E-Mails.
3. Stelle feste Zeiten ein, zu denen du deine E-Mails überprüfst.