

Der 90-Minuten-Fokus-Sprint

Ein sichtbares Ergebnis statt weiterer Aktivität.

Ein 8-seitiges Arbeitsbuch, um einen priorisierten Engpass in einen geschützten Sprint, einen fertigen Output und einen überprüfbaren Beweis innerhalb von 24 Stunden zu übersetzen.

Was ein Fokus-Sprint leisten soll

01 / START

90 Minuten sind kurz genug für Fokus und lang genug für Beweis.

Der Sprint ist kein Zeitblock für ein Thema. Er ist ein Produktionssystem für einen klar definierten, sichtbaren Output.

NICHT**Am Thema arbeiten**

Recherche, Abstimmung und lose Aktivität ohne klares Ende.

SONDERN**Etwas fertigstellen**

Ein entscheidungsreifer Entwurf, ein getesteter Ablauf oder ein sichtbares Ergebnis.

DANACH**Beweis prüfen**

Innerhalb von 24 Stunden zeigt eine Person, Kennzahl oder Nutzung, ob der Output trägt.

Der Sprint in einem Satz

Nach 90 Minuten ist _____ fertig, sodass _____ innerhalb von 24 Stunden sichtbar wird.

Den richtigen Output wählen

02 / AUSWAHL

Klein genug für 90 Minuten. Relevant genug für das Ergebnis.

Bewerten Sie drei mögliche Outputs. Der beste Sprint reduziert Unsicherheit, entfernt eine Blockade oder macht Fortschritt für andere nutzbar.

ERGEBNISNÄHE	Zählt der Output direkt auf eine aktuelle Priorität ein?	0	1	2
SICHTBARKEIT	Kann eine andere Person eindeutig erkennen, ob er fertig ist?	0	1	2
EINFLUSS	Liegt die Fertigstellung weitgehend in Ihrer Kontrolle?	0	1	2
HEBEL	Entfernt er Wartezeit, Unklarheit oder eine konkrete Blockade?	0	1	2
24H-BEWEIS	Kann die Wirkung innerhalb von 24 Stunden beobachtet werden?	0	1	2

Gewählter Output

Scope schneiden, bevor die Uhr läuft

03 / FOKUS

Ein guter Sprint beginnt mit einem harten Nein.

Entfernen Sie alles, was für den sichtbaren Beweis nicht erforderlich ist.

MUSS ENTHALTEN

Welche drei Bestandteile machen den Output nutzbar?

DARF FEHLEN

Was kann bewusst unperfekt, später oder außerhalb des Sprints bleiben?

NICHT TEIL DES SPRINTS

Welche Abstimmungen, Recherchen oder Zusatzideen stoppen Sie aktiv?

Definition of Done

Der Sprint ist fertig, wenn _____

Die 90-Minuten-Architektur

04 / TAKTUNG

Nicht schneller arbeiten. Konsequenter abschließen.

Nutzen Sie die Zeitfenster als Entscheidungsgrenzen. Wenn ein Abschnitt endet, wechseln Sie bewusst.

00-10	Schärfen	Output, Empfänger, Definition of Done und 24h-Beweis festlegen.
10-20	Vorbereiten	Material öffnen, Informationslücke schließen, Ablenkungen entfernen.
20-65	Produzieren	Eine zusammenhängende Arbeitsphase. Keine Nachrichten, keine neue Recherche.
65-78	Prüfen	Output gegen Definition of Done, Nutzen und Verständlichkeit testen.
78-87	Schließen	Lücke beheben, benennen oder bewusst aus dem Scope nehmen.
87-90	Senden	Output teilen und 24h-Beweis mit Owner und Zeitpunkt terminieren.

Ablenkung vor dem Sprint entfernen

05 / SETUP

Fokus ist eine Systementscheidung, keine Willenskraft.

Richten Sie den Arbeitsraum so ein, dass die richtige Handlung leichter wird als die Ablenkung.

- ☐ Kalenderblock enthält Output und Definition of Done - nicht nur einen Themennamen.
- ☐ Telefon, Chat und E-Mail sind bis zum Sprintende nicht erreichbar.
- ☐ Alle benötigten Dateien und Daten sind vor Beginn geöffnet oder lokal verfügbar.
- ☐ Eine Person kennt den Sprint und schützt Sie vor vermeidbaren Unterbrechungen.
- ☐ Neue Ideen landen auf einer Parkliste und verändern nicht den laufenden Scope.
- ☐ Für eine echte Blockade ist genau eine Eskalationsperson benannt.
- ☐ Der Empfänger des Outputs und der 24h-Prüfzeitpunkt stehen fest.

Meine größte wahrscheinliche Ablenkung

Ich entferne sie vor Beginn durch: _____

Live-Sprint-Arbeitsblatt

06 / EXECUTION

Eine Seite bleibt während des Sprints sichtbar.

Wenn Sie feststecken, schreiben Sie die Blockade auf und entscheiden: lösen, eskalieren oder bewusst aus dem Scope nehmen.

OUTPUT

Was ist nach 90 Minuten fertig?

EMPFÄNGER

Wer nutzt, prüft oder entscheidet damit?

DEFINITION OF DONE

Woran ist ohne Diskussion erkennbar, dass es fertig ist?

AKTUELLE BLOCKADE

Was verhindert gerade den nächsten sichtbaren Schritt?

NÄCHSTE HANDLUNG

Welche konkrete Handlung bewegt den Output jetzt?

PARKLISTE

Was taucht auf, gehört aber nicht in diesen Sprint?

24H-BEWEIS

Was wird durch wen bis wann sichtbar geprüft?

Der 24h-Beweis und die Wiederholung

07 / TRANSFER

Fortschritt zählt, wenn er außerhalb des Sprints sichtbar wird.

Prüfen Sie nicht, ob Sie beschäftigt waren. Prüfen Sie, ob der Output eine Entscheidung, Nutzung oder messbare Veränderung ausgelöst hat.

Was ist tatsächlich fertig und für andere nutzbar?

Welche Entscheidung, Nutzung oder Rückmeldung ist innerhalb von 24 Stunden entstanden?

Welche Annahme wurde bestätigt oder widerlegt?

Welche Blockade ist kleiner oder verschwunden?

Was würden Sie beim nächsten Sprint bewusst weglassen?

Nächster Fokus-Sprint

Datum / Uhrzeit: _____ Output: _____