Sofort beginnen

Jetzt einfach den ersten Schritt machen. Und dann den Zweiten. Und wenn möglich, gleich den Dritten.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Konkret Planen

Schreiben Sie die ersten fünf Schritte auf, die Sie machen müssen und erledigen Sie direkt den ersten.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Weniger Druck machen

Formulieren Sie um. Nicht „ich muss XY machen", sondern „wenn ich XY gemacht habe, darf ich …".

©www.stressfrei-stressfrei.de

Prioritäten setzen

Erledigen Sie eine *dringende* Aufgabe, gönnen Sie sich etwas und erledigen Sie dann eine *wichtige* Aufgabe.

©www.stressfrei-stressfrei.de

In Einzelschritte zerlegen

Nehmen Sie sich eine (zu) große Aufgabe vor und schreiben Sie 5 Einzelschritte auf. Erledigen Sie einen davon.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Nicht Zweifeln

Die Welt geht nicht unter, selbst wenn Sie Mist bauen sollten. Einfach tun und mit dem besten Ergebnis rechnen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Joker!

Gratulation! Sie dürfen ohne schlechtes Gewissen fünf Minuten lang etwas Sinnloses oder Erfreuliches machen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Überblick verschaffen

Wenn Sie sonst keine Listen machen: Machen Sie jetzt eine. Wenn Sie welche machen, machen Sie jetzt eine, von der Sie direkt die ersten drei Punkte umsetzen können und werden.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Joker

Streichen Sie fünf Dinge von Ihrer (imaginären oder realen) Liste, die Sie heute machen sollten. Machen Sie aber die für Sie schwierigste Sache jetzt sofort.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Seien Sie realistisch

Vergessen Sie „Alles oder Nichts". Machen Sie fünf kleine Schritte, irgendwo, Hauptsache anfangen. Jetzt.

©www.stressfrei-stressfrei.de

3 x 5 Minuten

Suchen Sie sich 3 unangenehme Dinge aus. Stellen Sie einen Wecker und arbeiten Sie jeweils 5 Minuten mit voller Kraft daran. Beim Weckerklingeln aufhören.
Gerne später wiederholen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Kein Perfektionismus

Erledigen Sie die *zweitschwierigste* Aufhabe ohne den Anspruch, perfekt zu sein. Und dann die Schwierigste.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Superkräfte aktivieren

Worin sind Sie besonders gut? Überlegen Sie, wie Sie diese Superkraft für eine unangenehme Aufgabe einsetzen können.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Liefern Sie sich ein Wettrennen mit sich selbst

Kalkulieren Sie, wie viel Zeit Sie für eine unangenehme Aufgabe benötigen. Seien Sie schneller.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Joker!

Machen Sie 5 Minuten lang eine Entspannungsübung und kehren Sie dann mit neuer Konzentration und Energie direkt zu Ihrer Aufgabe zurück.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Hochphasen nutzen

Zu welcher Tageszeit können Sie Aufgaben am besten erledigen? Planen Sie für morgen genau dann die schwierigste Aufgabe ein, oder zwei.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Klarheit schaffen

Räumen Sie Ihren Schreibtisch, eine dunkle Ecke oder vollgemüllte Schublade auf. Erledigen Sie dann eine Aufgabe.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Routinen entwickeln

Routinen helfen dabei, Nachdenken zu vermeiden:Kaffee holen, loslegen. Und nicht Kaffee ~ E-mails ~ mal anfangen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Loben lassen

Erledigen Sie etwas Unangenehmes oder besonders viele Aufgaben und bitten Sie jemanden, Ihnen zu sagen, dass Sie großartig sind.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Unwichtiges streichen

Machen Sie eine To-Do-Liste und streichen Sie ein bis drei Dinge, von denen die Welt nicht merkt, wenn Sie sie nicht tun.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Ablenkung vermeiden

Handy, E-mails etc. ausgeschaltet lassen, sich eine halbe Stunde nicht unterbrechen lassen, möglichst viel erledigen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Belohnen

Machen Sie einen Deal mit sich selbst. Erledigen Sie etwas besonders Unangenehmes und belohnen Sie sich dafür.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Auslosen

Schreiben Sie fünf Aufgaben auf kleine Zettel und ziehen Sie eine davon. Erledigen Sie diese sofort.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Monster erledigen

Nehmen Sie die unangenehmste Aufgabe und machen Sie ihr den Garaus.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Superheld werden

Wie viele Aufgaben Ihrer To-Do-Liste schaffen Sie heute abzuarbeiten, die Sie in den letzten Tagen nicht geschafft haben?

©www.stressfrei-stressfrei.de

Limit setzen

Setzen Sie sich ein Limit (Zeit oder Anzahl der Aufgaben). Dann dürfen Sie aufhören, aber schaffen Sie freiwillig mehr?

©www.stressfrei-stressfrei.de

Have-Done Liste

Schreiben Sie eine Liste mit 10 bereits erledigten Aufgaben, die schwieriger waren als das, was Sie jetzt tun sollen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Post-its kleben

Schreiben Sie jede Aufgabe auf einen einzelnen Post-it und kleben Sie diese sichtbar an die Wand. Jede erledigte Aufgabe kleben Sie woanders hin, um zu sehen, wie der Post-it-Berg kleiner und kleiner wird.

©www.stressfrei-stressfrei.de

Tauschen

Finden Sie jemanden, der Ihnen im Tausch eine Aufgabe abnimmt? Oder sind Ihnen Ihre Eigenen doch lieber?

©www.stressfrei-stressfrei.de

Joker

Erledigen Sie eine unangenehme Aufgabe jetzt und bewahren Sie sich diesen Joker für einen späteren Zeitpunkt auf.

©www.stressfrei-stressfrei.de