

01

GEDANKEN SORTIEREN

- Schreib's raus:
5 Minuten alles
notieren, was dich
blockiert – Kopf frei!
- Sortiere nach Wirkung,
nicht nur nach Pflicht –
so entsteht echte
Priorität.
- Gedanken-Garage:
Park deine Sorgen auf
Papier – und geh
fokussiert weiter

02

FOKUS KLÄREN

- Fokus-Kickstart:
Starte smart, nicht
gestresst – was zählt
heute wirklich?
- Eat the Frog: Starte mit
der unangenehmsten
Aufgabe
- Boxenstopp:
10 Minuten Pause –
Energie tanken, Kurs
checken, weiter geht's

03

REFLEXION STÄRKEN

- Abend-Check: Was lief
gut? Was mache ich
morgen anders?
- Wochenreflexion:
Rückblick. Ausblick.
Plan – 10 Minuten, die
Wirkung zeigen.
- Kurz-Check: Blick in
den Jahresplan – noch
auf Spur?

Lust auf mehr Informationen?

Einfach den QR-Code scannen und
weitere Tipps downloaden!

