

Aufschieberitis bekämpfen

Dein Aufschieben hat meist einen konkreten Grund. Diese Fragen helfen dir herauszufinden, was dich vom Anfangen abhält und wie du leichter ins Tun kommst.

Verstehen & Einordnen

1. Was schiebe ich gerade vor mir her?
2. Seit wann vermeide ich diese Aufgabe?
3. Was macht mir daran am meisten Mühe?
4. Was tue ich stattdessen besonders gern?
5. Was passiert, wenn ich weiter warte?

Weiterdenken & verändern

1. Wie kann ich die Aufgabe kleiner machen?
2. Was wäre ein einfacher erster Schritt?
3. Was brauche ich, um endlich anzufangen?
4. Welche Ablenkung kann ich ausschalten?
5. Wann werde ich konkret damit beginnen?



Mein nächster Schritt

Was kann ich in den nächsten zehn Minuten erledigen?

.....



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?

.....