

Was ist wirklich wichtig?

Deine Prioritäten entscheiden darüber, wofür du deine Zeit und Aufmerksamkeit einsetzt. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, was wirklich wichtig ist und was warten kann.

Verstehen & Einordnen

1. Was beschäftigt mich gerade am meisten?
2. Was ist wirklich wichtig und nicht nur dringend?
3. Wofür verwende ich zu viel Zeit?
4. Was schiebe ich immer wieder vor mir her?
5. Was lenkt mich regelmäßig vom Wesentlichen ab?

Weiterdenken & verändern

1. Was hat heute wirklich Priorität?
2. Was kann ich bewusst später erledigen?
3. Welche Aufgabe kann ich ganz streichen?
4. Wozu sollte ich häufiger Nein sagen?
5. Wofür möchte ich mehr Zeit reservieren?



Mein nächster Schritt

Was verdient heute meine volle Aufmerksamkeit?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?