

GRATIS · TEIL 1

Prokrastination überwinden: 5 Tipps, die sofort wirken

Fast jeder schiebt Dinge auf. Das Problem entsteht, wenn der Berg an Aufgaben immer größer wird.

Dieses Heft zeigt dir fünf einfache Hebel, mit denen du schneller ins Handeln kommst.

Die Zwei-Minuten-Regel

Alles, was in unter zwei Minuten erledigt ist, machst du sofort. Das verhindert, dass kleine Aufgaben sich zu einem Stapel summieren.

Übung: Notiere heute drei kleine Aufgaben und erledige sie direkt, bevor du weitermachst.

Große Ziele in kleine Schritte teilen

Ein Projekt wirkt überwältigend, ein Schritt nicht. Teile jede große Aufgabe so auf, dass der erste Schritt in zehn Minuten machbar ist.

Übung: Nimm eine Aufgabe, die du schiebst, und schreib den allerersten Schritt auf, der weniger als zehn Minuten dauert.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/prokrastination-ueberwinden-5-tipps