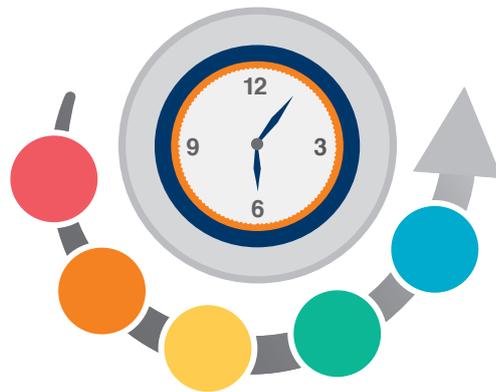


Michael Draksal

Zeitmanagement



WORKSHEET

BEWUSSTES AUFSCIEBEN

zum Hörbuch Zeitmanagement – Werde Zeitmillionär



Bewusstes Aufschieben

Aufschieben kennen wir alle. Dass das keine Lösung ist, wissen wir auch. Mein Game-Changer war, als ich angefangen habe „bewusst aufzuschieben“. Damit ist gemeint, dass es ja Aufgaben gibt, die nicht unbedingt heute erledigt werden müssen. Wenn Du sehr viele to do's hast, macht es ab und zu Sinn, die Aufgaben, die Du tatsächlich aufschieben kannst ohne negative Konsequenzen zu befürchten, wirklich ganz bewusst aufzuschieben, so dass der Kopf für heute erstmal frei ist.

Welche Aufgaben, die heute keine A-Prio haben, könntest Du theoretisch ohne Probleme aufschieben und einfach später erledigen?

Und dann triff die Entscheidung, ohne schlechtes Gewissen. Alles auf einmal geht nicht, also setzt Du die richtigen Prioritäten, fokussierst Dich auf Deine aktuellen A-Prios und schon flutscht es!

Wann wirst Du Dich um diese bewusst aufgeschobene Aufgabe kümmern? (Termin)

Ggf. noch einen Reminder setzen und dann lass erstmal los, kümmere Dich um andere Aufgaben und sobald diese aufgeschobene Aufgabe dran ist, fokussiere Dich voll darauf (nicht jetzt).

Jetzt hast Du den Kopf frei für Deine heute anstehenden Aufgaben. **Enjoy!** Das Lächeln im Gesicht, die richtige Musik, die Dich in den Flow bringt, ein guter Wechsel von Phasen der Produktivität und Phasen der Pause, guter Schlaf, gute Ernährung... das sind neben den ganzen «Tricks» eh gute Voraussetzungen für ein besseres Zeitmanagement. Nutz doch die Gelegenheit gleich mit und optimiere generell Deinen Lifestyle hin zu mehr Gelassenheit und Freude, gerade in einem stressigen Alltag!

