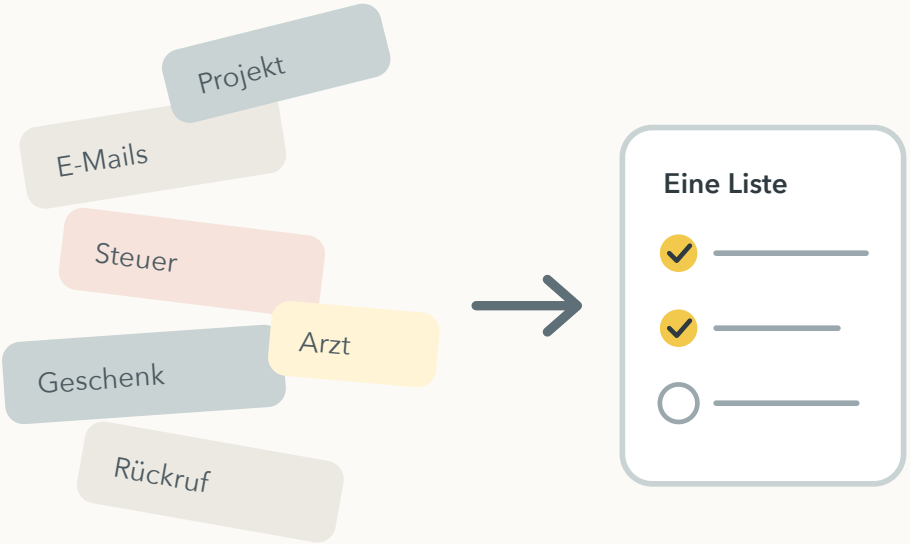
POCKETHILFE · AUFGABEN

Ich will weniger davon.

Smart Work statt Dauerstress.



Weniger im Kopf. Klarer im Tun.
Sechs kleine Schritte zum Ausprobieren.

WORUM ES GEHT

„Ich müsste doch noch …“

Kennst du das Gefühl? Es läuft im Hintergrund mit. Den ganzen Tag. Sogar in der Pause. Und es kostet Kraft.

AUSSEN



„Alles im Griff.“

INNEN



Unruhe. Chaos.

Das liegt nicht an fehlender Motivation. Und mehr Disziplin hilft auch nicht. **Was fehlt, ist ein System.**

Aufgaben managen, nicht die Zeit

Jeder Tag hat 24 Stunden. Zeit kannst du nicht managen. Aber du entscheidest, was du mit ihr machst. Auch, was du *nicht* machst.

„Alles beginnt mit dem Tun.“

Das ist die gute Nachricht. Es liegt in deiner Hand: Du kannst etwas ändern.

SCHRITT 1

Kopf leeren.

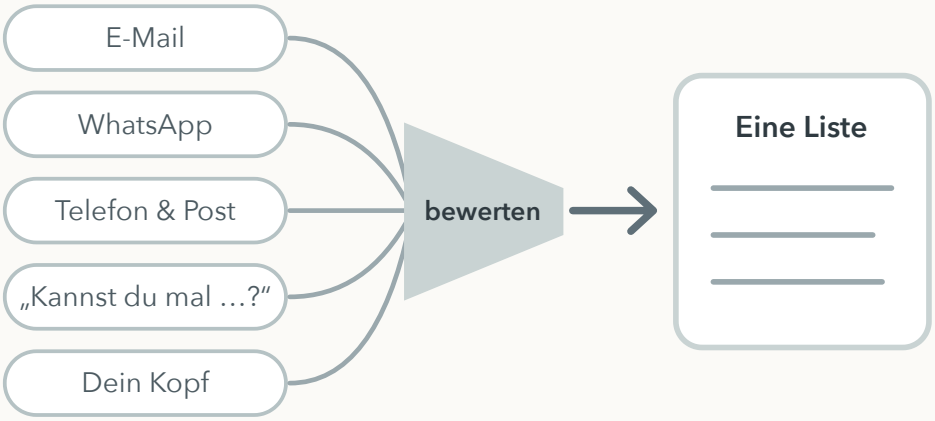
3 Minuten, Stift und Papier

Schreib alles auf, was dir im Kopf herumgeht. Arbeit, Haushalt, Familie, Termine. Große und kleine Dinge. Nicht sortieren, nicht bewerten. Nur schreiben.

Richte deinen Verstand auf Lösungen aus, nicht auf Probleme. Schreib die Probleme aufs Papier. Das ist dein Mülleimer für Gedanken.

Das Nadelöhr

Aufgaben kommen von überall. Lass alles durch **ein** Nadelöhr laufen: einmal bewerten, dann auf **eine** Liste. Nicht auf fünf.



Mach es zur Gewohnheit: Was nicht durchs Nadelöhr geht, ist noch keine Aufgabe.

SCHRITT 2

Die eine Liste.

Jede Aufgabe bekommt eine Zeile. So sieht das zum Beispiel aus:

Was?	Was genau?	Termin	Wichtig 1–10	Dringlich 1–10	Dauer	Wer?
Steuer	Belege Oktober sortieren	15.11.	**7**	**8**	1 h	ich
Website	Text Startseite neu	–	**9**	**3**	2 h	ich
Geburtstag	Geschenk für Mama	20.11.	**8**	**6**	30 min	ich
Auto	Reifenwechsel buchen	–	**5**	**6**	10 min	Tom

- **Was genau?** → macht aus „Steuer" einen ersten Schritt.
- **Dringlich?** → sagt dir der Kalender.
- **Dauer?** → ist dein Bauchgefühl.
- **Wichtig?** → ist auch Bauchgefühl, in Zahlen. Nur: wichtig wofür?

Dein Nordstern

Die große Lebensaufgabe oder auch dein **nächstes konkretes Ziel.** Zum Beispiel: „Bis März ist mein neues Angebot online." Oder: „Ich habe abends wieder Zeit für mich."

Dann heißt **wichtig**: Wie sehr bringt mich diese Aufgabe meinem Ziel näher?

Mein Nordstern: _____

SCHRITT 3

Was zuerst?

Jede Aufgabe hat jetzt zwei Zahlen. Damit findet sie ihr Feld.



Der meiste Stress entsteht in **Feld 3**. Deine Zukunft passiert in **Feld 2**.

Ein Beispiel: der Keller. Ausmisten ist wichtig, aber nie dringend. Darum schiebt man es Jahr für Jahr vor sich her. Mit einem festen Termin, etwa jeden ersten Samstag im Monat für zwei Stunden, passiert es wirklich.

SCHRITT 4

Nein sagen.

Ohne schlechtes Gewissen.

Jedes Ja zu etwas ist ein Nein zu etwas anderem. Oft zu deinem Nordstern.



Nein
zur Anfrage



Ja
zum Menschen



Angebot
was und wann stattdessen?

So kann das klingen:

„Die Präsentation schaffe ich diese Woche nicht. Die Zusammenfassung schicke ich dir bis Freitag."

„Beim Umzug am Samstag kann ich nicht helfen. Am Sonntag bringe ich euch eine Suppe vorbei."

Probier es aus

Welches Nein willst du schon länger sagen? Schreib es auf. Mit Angebot.

NOTFALLPLAN

Wenn es zu viel wird.

Drei Schritte zurück auf festen Boden.

STOPP

SCHRITT 1

Stopp.

Hör auf zu rennen. Atmen. Füße auf den Boden.

SCHRITT 2

Was IST?

Nicht: was passieren könnte. Sondern: Was liegt jetzt wirklich auf dem Tisch? Mal es auf. Heute in die Mitte, alles Anstehende drumherum.



SCHRITT 3

Wählen. Du hast immer vier Möglichkeiten:

Hilfe holen
Freunde, Familie, Kolleg:innen, Profis.

Verschieben
Termin verlegen. Früh fragen, nicht in letzter Minute.

Tun
Ein kleiner Schritt. Unter 30 Minuten. Jetzt.

Streichen
Muss das wirklich sein? Wenn nicht: weg damit.

Um Hilfe bitten ist eine Stärke. Keine Schwäche.

ZUM AUSFÜLLEN

Mein System. Auf einer Seite.

MEIN NORDSTERN _____

1 · Meine Eingänge
Wo kommen Aufgaben bei mir an?

_____

_____

2 · Meine eine Liste
Wo? Heft, Zettel oder App?

_____

_____

3 · Meine Zeit für Feld 2
Fester Termin: wann?

_____

_____

4 · Meine Nein-Regeln
Wobei sage ich ab jetzt Nein?

_____

_____

5 · Meine Hilfe, wenn es zu viel wird
Wen kann ich fragen?

_____

Dein Start: eine Woche ausprobieren

Eine Liste. Alles durchs Nadelöhr. Einmal am Tag draufschauen. Notier dir, wo es hakt. Das ist kein Versagen, das ist eine Info.

Gut genug schlägt perfekt. 80 % sind super.

Hilft dir das? Schreib mir, was gut war und was fehlt: mail@dancingspaces.com