

Aufschieberitis-Tag

Planen Sie einen Tag ein, an dem Sie alles erledigen, was Sie in der letzten Zeit aufgeschoben haben.

Die Vorbereitung

- Den Aufschieberitis-Tag im Kalender einplanen.
- Liste der aufgeschobenen Aufgaben erstellen.
- Prüfen, ob einige Aufgaben nicht mehr relevant sind.
- Schotten Sie sich ab (Telefon, Mails, Besucher).

Am Tag selbst

- Womit beginnen?
- Machen Sie Pausen.
- Belohnen Sie sich zwischendurch.
- Größere Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen.
- Zeitlimits für Aufgaben setzen.

Die Nachbereitung

- Genießen Sie das gute Gefühl, Dinge endlich erledigt zu haben.
- Liste abhaken.
- Nächsten Aufschieberitis-Tag einplanen.