

50 - 25 - 12 - 3

Die von Zuviel zu Fokus To-Do-Liste

Du fängst im großen Pool der (zu)vielen Möglichkeiten an und arbeitest dich vor zum Wesentlichen - 3 ersten Schritten.

ICH KÖNNTE...

Ohne abzusetzen schreibst du eine Liste von 50 Dingen auf, die du tun könntest. Da kommt alles drauf, was dir zu dem Zeitraum oder Arbeitsbereich durch den Kopf fliegt...

50

25

ICH SOLLTE...

Auf diesen Teil der Liste kommt alles, was dir im Nacken sitzt - was die Angst, die Vorsicht, das Muss... meinen du jetzt tun solltest. Hier tauchst auch die Kategorie - So-macht-man-das-halt auf...

ICH WÜRDE...

Hier fängt es an spannend zu werden... Worauf hast du Lust? Wo sitzt gerade dein Enthusiasmus? Wo ist schon die Energie? Wovon musst du dich nicht erst überzeugen?

12

3

ICH WERDE...

Und nun bist du im Handeln angekommen. Mit diesen drei ersten aber klaren Schritten fängst du an. Hier liegt dein Fokus. Hier liegt der nachhaltige Anfang, der Anderes folgen lässt.

MIT TIMER?

Du kannst diese 4-teilige Listen Übung natürlich auch mit Muße und in freier Zeiteinteilung machen. Aber meine Empfehlung ist, sie mit dem Timer (20-10-5-1) zu machen - Konzentration ist auch ein Muskel, der gut mit einer Gegenkraft arbeitet...

