

EINEN ANFANG FINDEN...



Statt wie ein kopfloses Huhn den ganzen Tag irgendwas zu machen oder gar in totale Starre zu verfallen und nichts mehr machen zu können, probiere mal eine dieser Methoden aus.

1 25' IRGENDETWAS TUN

Lass das kopflose Huhn sich austoben, wild reinspringen, dich tun lassen, ohne Struktur, ohne Richtung, aber mit Timer.



2 90' DEINER LUST & LAUNE FOLGEN

Als erstes dem Enthusiasmus folgen, diese Energie kommt in dieser reinen Form so nie wieder.

3 FREEWRITING / FREESPEAKING

Als Check-in, alles rauslassen, allem Platz geben. Mit Timer oder Seitenbegrenzung



4 FOKUSSIERTES FREEWRITING / FREESPEAKING ZUM THEMA

Erstmal alles sammeln, was da ist. Später sortieren.



5 50-25-12-3

Von dem, was du tun könntest zu dem, was du tun wirst

6 3X3X3

Von Arbeitsbereichen, zu konkreten Projekten und fokussierten ersten Schritten



7 WENIGER | MEHR ... QUADRANT

Was soll weniger, was soll mehr werden? Der Bewegung in dir zuhören und dann entsprechend agieren.

8 BEWUSST PROKRASTINIEREN

Schauen, wo es dich hintreibt – dem Flow folgen ist besser als starr nichts tun können.

