



Checkliste: Produktiver sein

Diese Checkliste hilft dir, dich in einen produktiven Zustand zu versetzen.

- Sorge dafür, dass du gute Laune hast.
- Gib deinen To-dos feste Termine im Kalender.
- Klär deine Priorität für den heutigen Tag.
- Sag zu allem „Nein“, was dir ab jetzt dazwischen grätscht.
- Plan die ersten Stunden deines Tages für dein wichtigstes Ziel ein.
- Was sind die wichtigen 20%, die du tun musst, damit die Aufgabe zu 80% erledigt ist? (S. 80-zu-20-Regel)
- Brich dir deine Aufgabe herunter in Minischritte, die dich weniger als 5 Minuten kosten.
- Konzentrier dich voll und ganz nur auf eine einzige Aufgabe. Schalte alle Ablenkungen aus (Smartphone etc.) und schreib Gedanken, die dir zwischendurch einfallen, einfach auf.
- Wenn es dir schwerfällt, anzufangen: Nimm dir nur 5 Minuten vor. Entscheide dich danach, ob du weitermachst oder nicht.
- Schreib alles auf, was dich belastet, um den Kopf freizubekommen.
- Setz dir eine Deadline und Sorge dafür, dass du sie auch einhältst (z.B. durch eine Wette/Strafe).
- Versetz dich selbst in einen starken positiven emotionalen Zustand (z.B. mit Hilfe von Musik oder inspirierenden Videos) und steigere so dein Energielevel.
- Mach regelmäßig eine Pause, die wirklich erholsam ist (Spazieren, Nichtstun, tiefe Bauchatmung, Meditation, Autogenes Training, etc.)
- Schaff dir ein produktivitätsförderndes Umfeld (mit Hilfe von White Noise, Coffitivity, Apps, die dein Internet zeitweise abschalten ...)
- Sorge am Feierabend für gute Erholung durch Aktivitäten wie: Bewegung, Lesen, Spiele, Musik hören, Zeit mit Freunden, Spaziergänge, Meditation usw. Vermeide Internet und Fernsehen.
- Wenn du zum Aufschieben neigst: Arbeite zuerst an der Aufgabe, auf die du am meisten Lust hast.