

Einfach anfangen.
Dranbleiben.

2-MINUTEN-REGEL UND MINI-SCHRITTE

Die **2-Minuten-Regel** hilft, wenn der Anfang zu groß wirkt.

BEISPIELE

-  Datei öffnen
-  Überschrift schreiben
-  drei Stichworte sammeln
-  Material bereitlegen
-  eine E-Mail nur beginnen
-  den ersten Absatz roh formulieren


SAG DIR:

„Ich mache das
jetzt nur **zwei Minuten.**“







Nach zwei **Minuten** darfst du **aufhören**. Oft machst du weiter, weil die größte Hürde bereits weg ist: **der Anfang.**

MINI-SCHRITTE MACHEN AUFGABEN KLEINER

 **NICHT:**
„Präsentation fertig machen“



 **SONDERN:**

-  1 Datei öffnen
-  2 Ziel notieren
-  3 drei Hauptpunkte sammeln
-  4 erste Folie roh erstellen



**SO SIEHT DEIN KOPF NICHT MEHR DEN BERG,
SONDERN DEN NÄCHSTEN TRITT.**