

ELEMENTARE SCHRITTE, UM CHAOS IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN

Wenn alles gleichzeitig kommt, braucht dein Kopf zuerst Überblick, nicht Perfektion.

1

ALLES SAMMELN

Schreibe alle offenen Punkte ungefiltert auf.



TIPP

Erlaube dir, alles aufzuschreiben. Sortieren kommt im nächsten Schritt.

2

GROB SORTIEREN

Markiere, was dringend, wichtig, später oder unklar ist.



TIPP

Nutze Farben oder Symbole. Es geht um Orientierung, nicht um Perfektion.

3

EINEN NÄCHSTEN SCHRITT WÄHLEN

Nicht den ganzen Plan. Nur den nächsten Schritt.



TIPP

Klein, konkret und machbar. Ein Schritt reicht.

4

STOPPREGEL SETZEN

Was machst du jetzt nicht?



TIPP

Setze klare Grenzen. Weniger starten, um mehr zu schaffen.

5

NACH 10 MINUTEN NEU PRÜFEN

Was ist klarer geworden?

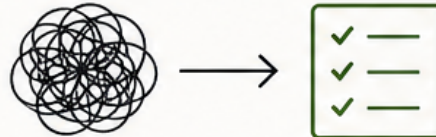


TIPP

Ein kurzer Check bringt mehr Klarheit als stures Weitermachen.

BEISPIEL – GROB SORTIERUNG

	DRINGEND	Kunde ruft um 14 Uhr an
	WICHTIG	Angebot fertigstellen
	SPÄTER	Konzept für nächstes Projekt
	UNKLAR	E-Mail von gestern – klären



CHAOS WIRD KLEINER, WENN ES SICHTBAR WIRD.

Solange alles nur im Kopf liegt, wirkt es größer als es ist.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

- Du gewinnst Überblick.
- Dein Kopf muss nicht alles gleichzeitig halten.
- Du kommst ins Tun.
- Du reduzierst Stress und fühlst dich handlungsfähig.



ÜBERBLICK VOR PERFEKTION. EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN.

