



WAS SCHÜTZT MICH HEUTE?



Wähle nicht die „wichtigste“ Aufgabe, sondern die Aufgabe, die dich heute am meisten schützt.



Diese Übung ist hilfreich, wenn alles wichtig wirkt oder du morgens nicht weißt, womit du beginnen sollst.

Statt abstrakt nach Priorität zu suchen, fragst du nach Schutz:

Was schützt heute meine Zeit, meine Energie, meine Klarheit oder meine Grenze?



SO GEHT ES:

1



Schreibe drei offene Punkte auf.

2



Frage bei jedem Punkt: „Was schützt meine Zeit, Energie oder Klarheit heute am meisten?“

3



Markiere einen Punkt.

4



Formuliere den kleinsten sinnvollen nächsten Schritt.

5



Beginne genau damit.

1 DREI OFFENE PUNKTE

- _____
- _____
- _____

2 WAS SCHÜTZT HEUTE AM MEISTEN?

- _____
- _____
- _____

3 MEIN GEWÄHLTER PUNKT



4 KLEINSTER NÄCHSTER SCHRITT



5 ICH BEGINNE GENAU DAMIT:





BEISPIELE:

- Eine kurze Rückfrage stellen, damit ein Thema nicht den ganzen Tag offen bleibt.
- Eine Aufgabe abschließen, damit sie nicht weiter Energie zieht.
- Eine Grenze setzen, bevor noch mehr dazukommt.
- Eine Liste ordnen, damit der Kopf nicht alles gleichzeitig halten muss.
- Eine Pause einplanen, bevor der Akku komplett aus dem Fenster winkt.



WICHTIG:

Es geht nicht um die perfekte Priorität für dein ganzes Leben.

Es geht um den **Schutz für diesen Tag**.

Manchmal ist der beste erste Schritt nicht der größte, sondern der, der verhindert, dass dein Tag direkt ausfranst.



PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du eine Aufgabe vor dir herschiebst



wenn du keine Motivation hast



wenn dich viel überfordert



wenn Aufgaben nicht klar wichtig wirken



wenn du nicht anfangen sollst

