

Aufschreiben, Abhaken und Gedanken parken

Wenn dein Kopf offene Punkte festhält, arbeitet er im Hintergrund weiter.
Aufschreiben nimmt ihm diese Aufgabe ab.



SO GEHT'S



1 Alles aufschreiben

Schreibe alles auf, was gerade im Kopf offen ist.



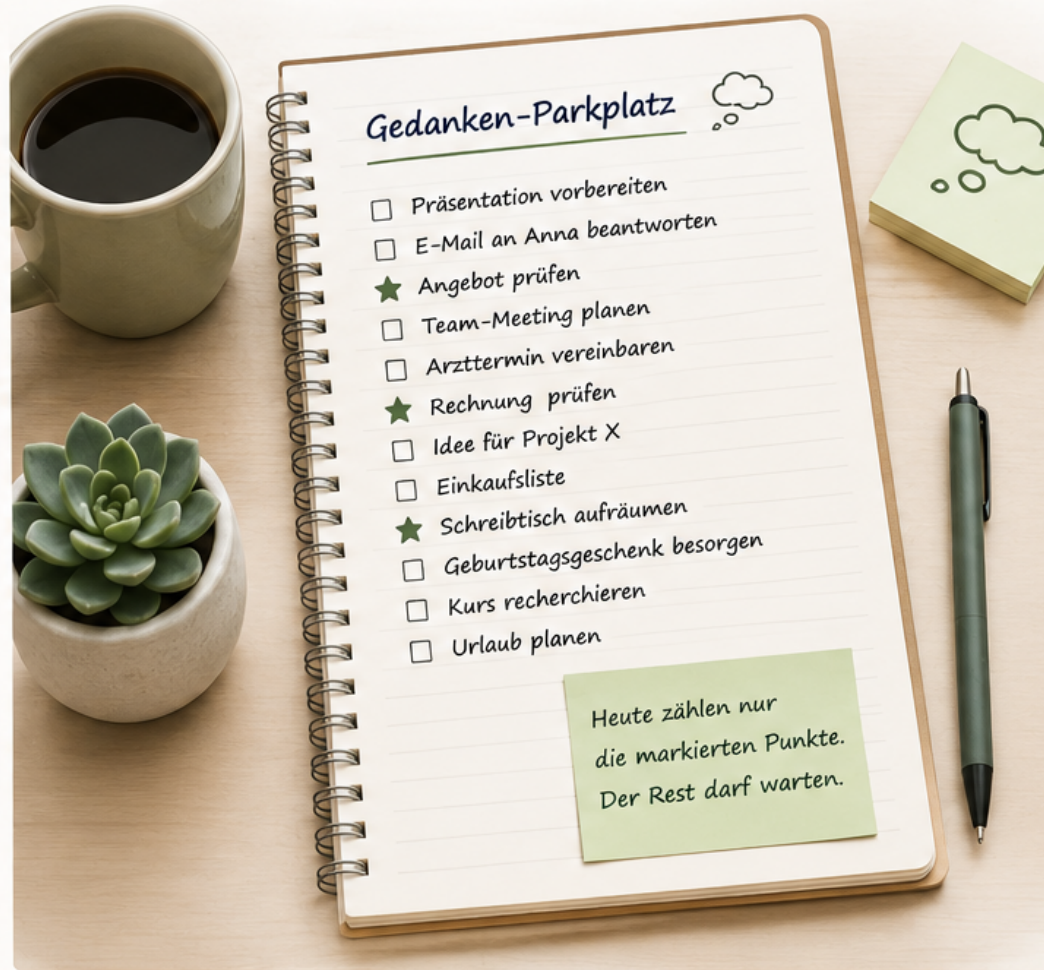
2 Wichtiges markieren

Markiere höchstens drei Punkte, die wirklich wichtig sind.



3 Ablegen und loslassen

Der Rest darf parken. Du kannst ihn später in Ruhe ansehen.



MÖGLICHE LISTEN



Gedanken-Parkplatz

Alles, was dich gerade beschäftigt und keinen festen Platz hat.



Morgen-Liste

Das, was du morgen im Blick haben möchtest.



Nicht-jetzt-Liste

Wichtige Dinge, die jetzt nicht dran sind.



Erledigt-Liste

Dinge, die du geschafft hast – für ein gutes Gefühl.



Offene-Punkte-Liste

Themen, die noch Klärung oder ein nächstes Schrittlchen brauchen.



WARUM ABHAKEN SO GUT WIRKT

Dein Kopf sieht: Es passiert etwas. Selbst kleine Haken können das Gefühl von Kontrolle und Fortschritt zurückbringen.



DEINE VORTEILE



Weniger Grübeln, mehr Klarheit im Kopf.



Fokus auf das, was wirklich zählt.



Entlastung und Ruhe – auch zwischendurch.



Mehr Fortschritt, mehr Motivation.



AUFSCHREIBEN BRINGT KLARHEIT. ABHAKEN BRINGT DICH WEITER.