

Mini-Tagesplan in 5 Minuten

Ich bin kein Fan von langen Listen. Ich mag den Freiraum meinen Ideen und Impulsen nachgehen zu können. Die 3-2-1 Liste hilft mir trotzdem auf Kurs zu bleiben: die dringenden Aufgaben, meine Vision und auch mein Wohlbefinden im Auge zu behalten.

3 - 2 - 1

3 Meine Top 3 für heute

Als erstes notiere ich die Top drei Aufgaben des Tages. Was ist heute wirklich wichtig und dringend?

Wichtig ist hier klar abgegrenzte Aufgaben zu definieren, damit ich am Ende des Tages weiß, ob ich sie erledigt habe.

Nicht „Newsletter“ sondern z.B. „15 Minuten Rohentext für Artikel schreiben“ oder „Korrektur lesen und abschicken“ .

Dabei markiere ich jene Aufgaben, die ich heute unbedingt erledigen sollte, egal was passiert, mit einem Sternchen*

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

Welche zwei Dinge kann ich heute erledigen, um meinen langfristigen Plan, meine Vision zu unterstützen?

Dazu frage ich mich: „Was kann ich heute dafür tun? Was ist heute möglich?“ Das kann auch eine Kleinigkeit sein.

Zum Beispiel ein kurzes Brainstorming zu einer Detailfrage, 5 – 10 Minuten Freewriting zu einer Frage oder Idee oder Infos zu einem Thema suchen. 5-10 Minuten passen fast in jeden Terminplan. Es gibt sogar Bestseller, wie schreibe ich eine Dissertation in 15 Minuten pro Tag.

Hauptsache ich bleibe dran, beschäftige mich damit und es kommen neue Ideen.

1 „Wie will ich heute arbeiten“ ?

Was ist für MICH, mein Wohlergehen wichtig? Wie will ich mich heute fühlen?

Das ist für mich der wichtigste Part. Allein mir diese Frage täglich zu stellen, hat mich verändert.

Reservier dir 5 Minuten, atme kurz durch und 3-2-1 los!

3 Meine Top 3 Aufgaben für heute:

-
-
-

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

-
-

1 Wie will ich heute arbeiten?

Was ist für MICH & meine Wohlergehen wichtig?

-

Reservier dir 5 Minuten, atme kurz durch und 1-2-3 los!

3 Meine Top 3 für heute

-
-
-

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

-
-

1 „wie will ich heute arbeiten“ ?

-

Reservier dir 5 Minuten, atme kurz durch und 1-2-3 los!

3 Meine Top 3 für heute

-
-
-

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

-
-

1 „wie will ich heute arbeiten“ ?

-

Reservier dir 5 Minuten, atme kurz durch und 1-2-3 los!

3 Meine Top 3 für heute

-
-
-

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

-
-

1 „wie will ich heute arbeiten“ ?

-

Reservier dir 5 Minuten, atme kurz durch und 1-2-3 los!

3 Meine Top 3 für heute

-
-
-

2 Wie kann ich heute meine Vision voranbringen?

-
-

1 „wie will ich heute arbeiten“ ?

-