



3-SCHRITT-METHODE ZUR SINN-KLARHEIT

Seite 1/3

Wozu dient eine Aufgabe wirklich?

Material:

- Ausdruck dieser Seite oder ein Notizbuch
- Deine aktuelle To-do-Liste
- Stift und 20 Minuten ungestörte Zeit

Schritt 1 – Rohsichtung: Was steht drauf?

Notiere alle Aufgaben, die du in den nächsten 7 Tagen tun willst oder „müsstest“.

Keine Zensur. Keine Bewertung.

Aufgabe	Wozu dient sie?	Was passiert, wenn du sie NICHT machst?	Wer profitiert wirklich davon?
---------	-----------------	--	--------------------------------

Wiederhole für alle Aufgaben. Sei ehrlich. Nicht höflich.

Wiederhole für alle Aufgaben. Sei ehrlich. Nicht höflich.

3-SCHRITT-METHODE ZUR SINN-KLARHEIT

Seite 2/3

Schritt 3 – Streichliste & Prioritätenklärung

Markiere:

- Welche Aufgaben streichst du ganz bewusst?
- Welche behalten Bedeutung – und warum?
- Welche könntest du anders (delegiert, einfacher, automatisiert) umsetzen?

➡ Notiere deine Top 3 Aufgaben mit echter Bedeutung für diese Woche.

1. _____
2. _____
3. _____

TIPP: Wertebasierte Klarheit

Wenn du spürst, dass etwas „eigentlich gar nicht deins“ ist – ist es vermutlich
nicht bedeutungsvoll.

**Frage dich regelmäßig: Würde ich diese Aufgabe auch übernehmen, wenn mich
niemand sehen oder bewerten würde?**

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**
Anleitungen, Übungen & Checklisten

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

