



DIE 4-SCHRITTE-METHODE GEGEN PROKRASTINATION

Seite 1/4

Ziel: Du bringst eine aufgeschobene Aufgabe strukturiert und Schritt für Schritt in Bewegung.

Material:

- Eine konkrete Aufgabe, die du oft vor dir herschiebst
- Papier oder digitales Notizfeld
- 10 Minuten Zeit

Schritt 1: Entlarve den Haken

Warum schiebst du diese Aufgabe vor dir her?

 Notiere den wahren Grund – nicht das, was du anderen erzählst.



DIE 4-SCHRITTE-METHODE GEGEN PROKRASTINATION

Seite 2/4

Schritt 2: Mach es mini

Zerlege die Aufgabe in den kleinstmöglichen Anfangsschritt.

Beispiel: „Website überarbeiten“ wird zu „Browser öffnen und Domain eingeben“.

Dein Mini-Start:

Schritt 3: Starte mit Timer

Stelle dir einen Wecker auf 3 Minuten. Fang einfach an – ohne Anspruch auf Perfektion.

Beginnzeit:

Notiz danach: (Wie lief's? Willst du weitermachen?)



DIE 4-SCHRITTE-METHODE GEGEN PROKRASTINATION

Seite 3/4

Schritt 4: Belohne dich minimal, aber sofort

Was tust du nach diesem ersten Schritt – um dir selbst zu zeigen,
dass du dich bewegen kannst?

Kleine Belohnung (z. B. Tee, Musik, Bewegung):

Gut zu wissen: Die Entscheidung zu handeln liegt bei dir – und
genau darin steckt deine Stärke.

Keine Entscheidung zu treffen, ist auch eine Entscheidung.

Wähle bewusst, was dir guttut.

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!

Ein kleiner Klick – und du bist
genau dort, wo noch viel mehr auf
dich wartet.

