



JETZT-STARTER STATT WARTEN AUF WUNDER

Seite 1/3

Ziel: Du bringst wichtige Aufgaben ins Rollen – auch wenn Motivation gerade Pause macht.

Material:

- 1 Aufgabe, die du heute oft vor dir herschiebst
- Papier oder Notiz-App
- Timer oder Uhr

So geht's:

Schritt 1: Die 3-Minuten-Regel anwenden

Schreib dir die Aufgabe auf – nicht komplett, sondern nur den allerersten, kleinsten Schritt.

Beispiel: „Buch schreiben“ wird zu: „Dokument öffnen und Überschrift tippen.“

Stelle einen Timer auf 3 Minuten. Starte. Danach darfst du aufhören – aber musst nicht.



JETZT-STARTER STATT WARTEN AUF WUNDER

Seite 2/3

Schritt 2: Die Struktur-Schablone

Nimm dir 5 Minuten für diese drei Fragen:

- Was genau hindert mich gerade?
- Was ist in 5 Minuten möglich?
- Was wäre ein guter Abschluss für heute?

Antworten aufschreiben – nicht denken, machen.

Schritt 3: Grenze setzen, Raum schaffen

Reserviere dir 30 Minuten ungestörte Zeit, um das Thema erneut anzugehen – mit klarem Anfang und festem Ende.
Blocke es wie ein Meeting. Für dich. Ohne Ausreden.

*Wer das zwei Tage in Folge tut, wird merken:
Motivation ist schön – aber nicht immer nötig.*

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

Hol dir das  **Buch** mit 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.

