



MIKRO-CHECK-IN FÜR DEN AUFGABENWECHSEL

Seite 1/3

Ziel:

Bewusst vom alten in den neuen Kontext wechseln, ohne mentale
Altlasten mitzuschleppen.

Material:

- Stoppuhr oder Timer
- Stift und Mini-Notizzettel
- 3 Minuten Zeit (vor dem Start einer neuen Aufgabe)

3-Schritt-Technik für mentale Übergänge:

1. Was war gerade?

Abhaken – mental oder schriftlich: „Ich komme gerade von ...“

✓ Was war wichtig?

✓ Was lasse ich jetzt los?



MIKRO-CHECK-IN FÜR DEN AUFGABENWECHSEL

Seite 2/3

2. Was kommt jetzt?

Benennen – sachlich: „Jetzt bin ich bei ...“

✓ Was ist Ziel oder Fokus?

✓ Was ist der erste Schritt?

3. Wie will ich starten?

Ausrichten – bewusst:

✓ Mit welcher Energie?

✓ Mit welcher Intention?

✓ Was ist heute genug?

TIPP: Mini-Übergänge statt Daueranspannung

**Je bewusster du zwischen Aufgaben wechselst,
desto weniger Kraft kostet dich dein Arbeitstag.**

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!

