



# REALITÄTS-CHECK-LISTE

Seite 1/3

Du möchtest endlich mit einem realistischen Plan in den Tag starten – ohne dich selbst zu überfordern oder am Abend frustriert in die To-do-Reste zu schauen?

Dann hilft dir diese Übung, deine Aufgaben bewusst zu reflektieren und deine Tagesliste so zu gestalten, dass sie dich stärkt statt stresst.

## Was du brauchst

- 1 Blatt Papier oder ausgedruckte Vorlage
- Stift
- ca. 20–30 Minuten ungestörte Zeit

## Schritt 1: Starte wie gewohnt

Notiere alle Aufgaben, die du dir für den heutigen oder morgigen Tag vorgenommen hast.

## Schritt 2: Schätze realistisch ein

Notiere zu jeder Aufgabe, wie viel Zeit sie wirklich in Anspruch nimmt – nicht im Ideal, sondern im echten Alltag.

## Schritt 3: Bewerte den Energieaufwand

Markiere, wie viel mentale oder körperliche Energie du für die Aufgabe brauchst:  
hoch – mittel – niedrig.



# REALITÄTS-CHECK-LISTE

Seite 2/3

## Schritt 4: Priorisiere ehrlich

Vergib eine Priorität von 1 (wichtig & dringend) bis 3 (kann warten).

## Schritt 5: Kürze bewusst

Entscheide: Welche Aufgaben bleiben auf deiner heutigen Liste – und welche werden bewusst verschoben?

Reflexion

Deine Check-Tabelle				
Aufgabe	Zeitbedarf	Energieaufwand (hoch/mittel/niedrig)	Priorität (1–3)	Bleibt heute auf der Liste?

Was überrascht dich beim Blick auf deine Liste?

---

Welche Aufgabe ist zwar wichtig – aber heute nicht sinnvoll unterzubringen?

---

Was nimmst du dir für deine nächsten Tagespläne konkret vor?

---

# 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!

