

WAS HAT PRIORITÄT FÜR DICH?



FRAUKE BECKERT

3 Schritte für mehr Klarheit bei Alltagsaufgaben

Ich möchte mit dieser Übung herausfinden, ...

Das ist wichtig für mich, weil...

Schritt 1 - BRAIN DUMP

Los! Schreib einfach ALLE Aufgaben, die dir einfallen, hier hin. Wirklich ALLE! Alternativ kannst du auch alle Aufgaben auf Post-Its schreiben.

WAS HAT PRIORITÄT FÜR DICH?

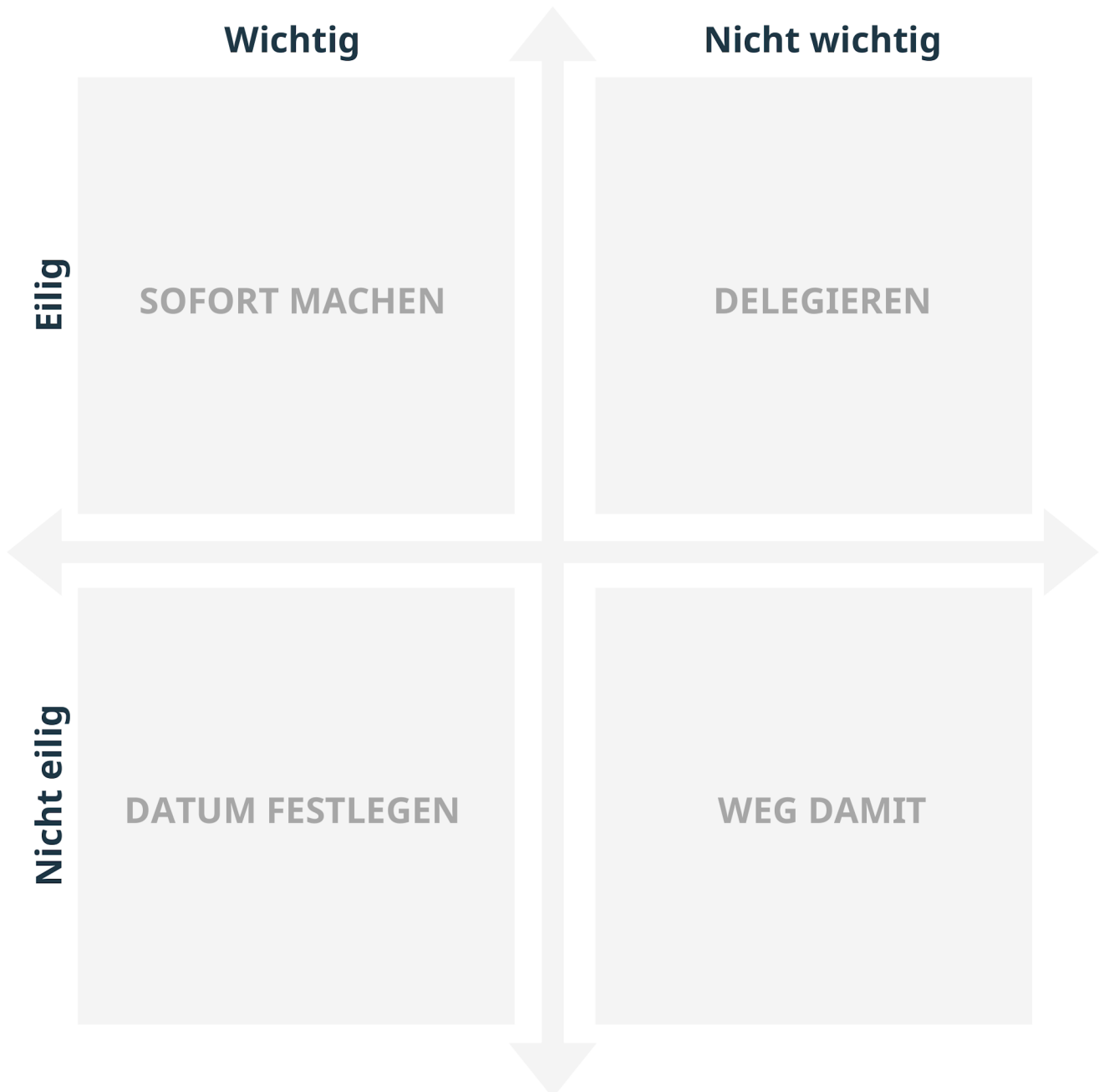


FRAUKE BECKERT

3 Schritte für mehr Klarheit bei Alltagsaufgaben

Schritt 2 - Licht ins Chaos bringen.

Sortiere die Aufgaben, die du im ersten Schritt zu Papier gebracht hast, in die folgende Matrix ein. Sei strikt: Es gibt nur diese vier Möglichkeiten!



Schritt 3 - Der Rotstift

Markiere...

... die allerwichtigste Aufgabe - deine Prio 1

... eine Aufgabe, die du direkt im Anschluss an diese Übung erledigen wirst

... eine Aufgabe, die du nun mit gutem Gewissen erstmal nicht erledigst