

# Deine Checkliste für "akute Fälle"

DEN INNEREN SCHWEINEHUND  
ZÄHMEN!



# Deine Checkliste gegen Prokrastinieren

## DU KOMMST GERADE NICHT VORAN?

Nimm Dir ein Blatt Papier und die Checkliste zur Hand und kreierte Dir einen Tages-/Abendplan, der Dir entspricht. Mache zuerst eine Liste derer Dinge, die Du erledigen möchtest und gestalte dann Deinen Plan mit Hilfe der Checkliste. :)



### Plane Deine Pausen - Mach den Schweinehund zum Freund!

Plane in Deinen Tag sowohl Aufgabenblöcke als auch Pausenblöcke mit ein. Nach 45 Minuten solltest Du 10 Minuten Pause einlegen und etwas anderes machen dürfen! :) Wenn es Dir gut tut, lege zwischendrin Minipausen ein wie zum Beispiel ein Lieblingslied hören oder ein paar kurze Stretchübungen.



### Stelle sicher, dass Du mit einem Aufgabenblock anfängst.

Das steigert natürlich Deine Motivation, den ersten Aufgabenblock hinter Dich zu bringen.



### Teile große Aufgaben in kleinere handlichere Bissen.

Schaffe Etappenziele, damit der Berg händelbar wird und Du Dich zwischendrin belohnen kannst. Zum einen wird Dir das helfen, anzufangen und zum anderen Deine Pausen einzuhalten. Außerdem suggerierst Du so Deinem Gehirn kleine Erfolge, die dazu führen, dass Du Dich gut fühlst!



### Belohne Dich wirklich!

Zwei Versuchungen sind besonders groß: Die, gleich mit dem Schönen zu beginnen und die, wenn man erst einmal angefangen hat, die Pause zu überspringen. Das schmälert aber Deine intrinsische (innere) Motivation. Belohne Dich also wirklich.



### Sei nachsichtig mit Dir und schiebe das, was heute nicht mehr geht auf morgen! (ganz oben auf die Liste! ;))

Was Du heut' nicht kannst besorgen, klappt doch sicher auch noch morgen! Streiche nicht Deine Erholungspausen, nur weil viel los ist. Schritt für Schritt geht es gelassen weiter!

## Dich bremst noch etwas?!

Du hast gemerkt, dass noch etwas Deine Motivation blockt und Dich daran hindert, die Handbremse in Deinem Leben komplett zu lösen, Ich helfe Dir gerne dahinter zu kommen und es loszulassen, damit Du in Deinem Leben voll durchstarten kannst.

Vereinbare dafür eine Einzelsitzung mit mir in meinem Wasserschloss oder online.



**Einzel-sitzung vereinbaren**