

„Unerledigtes“-Liste

Mach Dir jetzt eine Liste, auf der Du oben schreibst: **Unerledigtes**. Notiere Dir darauf alles, was zurzeit unerledigt ist.

HALT! Hier geht es *nicht*, um alle Deine To-dos und auch nicht um irgendwelche zukünftigen Vorhaben! Auf die Liste kommen „nur“ **all die Dinge, die Du vor Dir herschiebst** – egal ob beruflich oder privat. Und Du weißt selbst am besten, was das ist.

Diese „Das sollte ich machen“-Dinge **saugen an Deiner Energie und Deiner Aufmerksamkeit** – und wiederum oft unbemerkt. Höchste Zeit, sie ans Licht zu holen.

Frag Dich zu jedem Punkt auf Deiner Liste:

- Was ist genau zu tun und wie lange wird das in etwa dauern?
- Seit wann schiebe ich das vor mir her? Welchen Preis zahle ich dafür, dass ich das nicht erledige?
- Muss, will und werde ich diese Aufgabe noch erledigen?
Wenn nein, streiche dieses Vorhaben von Deiner Liste und noch wichtiger, aus Deinem Kopf. Dinge, die Du gar nicht ernsthaft machen willst und auch nicht unbedingt machen musst, sind die unnützigsten Kraft- und Energiefresser.
- Zu den übrigen Punkten: Wann werde ich das erledigen?
Bei großen Vorhaben hat es Sinn, nicht alles auf einmal anzugehen. Erledige lieber jeden Tag eine Kleinigkeit oder nimm Dir zum Beispiel täglich eine halbe Stunde dafür.
- Kann ich etwas davon delegieren oder mir Hilfe holen?
- Was könnte mir die ganze Sache ein bisschen angenehmer machen? Wie könnte ich das ganze vielleicht mit Freude angehen?
Vielleicht versprichst Du Dir eine Belohnung. Vielleicht legst Du Dir Deine Lieblingsmusik auf, während Du die ungeliebte Buchhaltung erledigst. Oder vielleicht holst Du Dir jemand, der Dich bei der Sache unterstützt.

FLOW-REVOLUTION

Mach Dir bewusst:

Je länger Deine Liste, desto mehr Energie ist hier gebunden.

Geh Unerledigtes der Reihe nach an und hake die Punkte auf
Deiner Liste ab.