

Wer, wenn nicht wir selbst?

Zwei Fragen bzw. Ihre Antworten darauf und ein Kalendereintrag; mehr braucht es nicht, um ins Tun zu kommen:

1. Was stört mich/fehlt mir/möchte ich ändern oder haben?

2. Welche Tätigkeit, die ich selbst ausführen kann und die mich, wenn ich sie tue oder häufiger tue näher an das bringt, was ich haben will?

(oder: Welche Tätigkeit, die ich aktuell tue, und die, wenn ich sie lasse bzw. seltener tue, näher an das bringt, was ich haben will?)

3. Das kommt in meinen Kalender/verschwindet aus meinem Alltag:

(Wenn Sie mehr von etwas tun wollen, dann blocken Sie direkt eine Stunde dafür in Ihrem Kalender innerhalb der nächsten 7 Tage und dann - ganz wichtig - jede Woche. Umgekehrt wenn Sie etwas nicht mehr tun wollen oder weniger davon, dann streichen Sie es von ihrer Aufgabenliste oder setzen Sie sich ein wöchentliches Zeitlimit für diese Aufgabe, wenn Sie sie nicht ganz streichen können.)

Viel Erfolg!