



# **CHECKLISTE: WAS BRAUCHT ES UM NEIN ZU SAGEN?**

## **DIFFUS VS. KONKRET = SCHWER ZU VERTEIDIGEN**

ZU BITTEN, AUFGABEN ETC. NEIN ZU SAGEN, AUCH WENN WIR EIGENTLICH WISSEN, DASS ES DIE RICHTIGE ANTWORT IST, IST OFT SCHWER. DAS HAT VIELE GRÜNDE, ALSO FANGEN WIR VORN AN: ZU ETWAS NEIN ZU SAGEN BEDEUTET, JA ZU DEN DINGEN ZU SAGEN, DIE ICH SELBST VORHABE. ABER: DAZU MUSS ICH WISSEN, WAS DAS IST. DENN WENN ICH GENERELL KEINEN GUTEN ÜBERBLICK ÜBER MEINE AUFGABEN HABE UND ZUDEM NICHT WEISS, WAS ICH HEUTE WANN TUN MUSS UND WILL, MUSS ICH ETWAS DIFFUSES (MEINEN TAG, MEINE BESTEHENDEN AUFGABEN) GEGEN ETWAS KONKRETES (DIE BITTE VON AUSSEN) VERTEIDIGEN UND DAS IST FAST UNMÖGLICH. ALSO - WIE SIEHT ES BEI IHNEN AUS?

### **1. ORDNUNG IN DEN AUFGABEN**

HABEN SIE ALLE IHRE AKTUELLEN AUFGABEN AUF EINEN BLICK = IN EINER EINZIGEN LISTE PARAT?

---

---

---

### **2. ORDNUNG IM KALENDER**

STEHEN ALLE IHRE TERMINE IN IHREM KALENDER?

---

---

---

### **3. ORDNUNG IM TAG**

HABEN SIE, BEVOR SIE MIT DER ARBEIT BEGINNEN, IHREN TAG SOWEIT GEPLANT, DASS SIE WISSEN, WAS SIE HEUTE TUN MÜSSEN, WAS SIE TUN WOLLEN UND WANN DAS JEWEILS WIE LANGE STATTFINDEN SOLL?

---

---

---

## **KONKRET WERDEN!**

WENN SIE EINE ODER MEHRERE DIESER FRAGEN MIT "NEIN" BEANTWORTET HABEN, KÖNNTE ES SINNVOLL SEIN, GENAU BEI DEN "NEINS" ANZUSETZEN UND ZU VERSUCHEN, SIE IN "JAS" ZU VERWANDELN. DAS HEISST KONKRET, IHRE PERSÖNLICHE ORGANISATION ETWAS "ROBUSTER" ZU MACHEN.

ERSTE SCHRITTE DAZU - UNTER ANDEREM EINEN KOSTENLOSEN, KURZEN ONLINE-KURS - FINDEN SIE AUF UNSERER THEMENSEITE SELBSTORGANISATION.

WENN SIE DIE FRAGEN MIT "JA" BEANTWORTET HABEN, DANN ERST EINMAL: GLÜCKWUNSCH! DAS IST EINE GUTE BASIS. ALS NÄCHSTEN SCHRITT IN RICHTUNG "HÄUFIGER NEIN SAGEN" EMPFEHLE ICH IHNEN UNSEREN KOSTENLOSEN ONLINE-KURS "NEIN SAGEN".