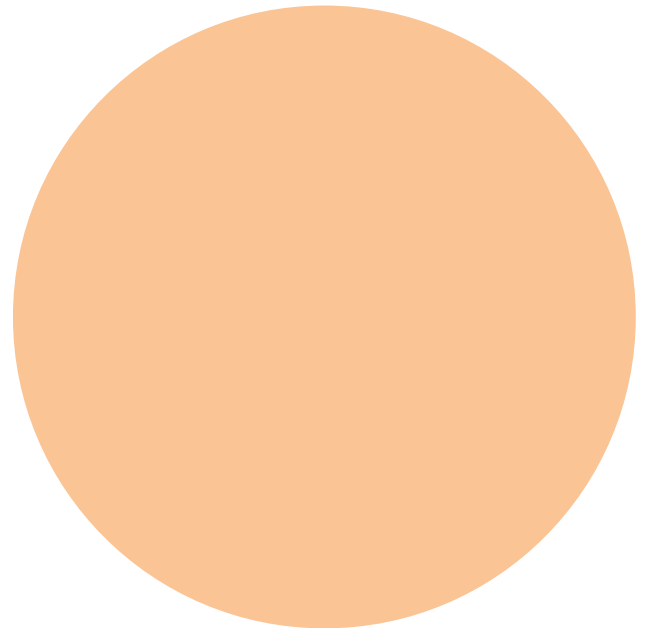


SOLLICH ODER SOLLICH NICHT?



Eine Checkliste zum
Mitmachen



3. WAS TUE ICH UND WAS TUE ICH NICHT?

- Schreiben Sie 3-5 typische Situationen aus Ihrem Alltag auf, in denen Sie „Ja“ sagen, obwohl Sie eigentlich lieber „Nein“ sagen würden.
- Suchen Sie sich anschließend 1-2 Situationen davon raus und geben sich selbst das Versprechen, dass Sie beim nächsten Mal, wenn diese Situation auftritt, nicht „Ja“, sondern „Nein“ sagen.

Typische Situationen:

4. WAS MACHE ICH MIT MEINER ZEIT?

[Schauen Sie sich unser „Erste Hilfe“-PDF mit 5 Sofortmaßnahmen an.](#)

Diese 5 Maßnahmen sind ein guter erster Schritt, wenn es darum geht, weniger Ablenkung zuzulassen und mehr Kontrolle über die eigene (Arbeits-)zeit zu erlangen. Am besten direkt umsetzen!

5. UND JETZT?

Ich würde mich freuen, wenn Sie mir erzählen, wie Ihr Projekt aussieht. Wenn Sie mögen, schreiben Sie mir unter info@agilement.de und wir sprechen darüber.

Oder direkt weitermachen?

Hier geht's zum [Online-Kurs Ziele erreichen](#)