

Jetzt!

Info

Unangenehme Dinge verschieben wir gerne auf morgen. Dadurch werden sie immer gewichtiger und spuken im Kopf herum. „Ich sollte ja noch ...“

Wenn wir diese To-Dos rasch angehen, sind sie oft gar nicht so unangenehm und wir gehen mit einem guten und erleichterten Gefühl durch den Tag, da wir schon etwas geschafft haben.



Training

- Denke an deine To-Do-Liste und überlege dir, welche Aufgabe du am wenigsten machen möchtest. Beginne mit dieser Sache und erledige danach wieder die Dinge, die du gerne machst.
- Erledige an vier Tagen in der Woche eine unangenehme Sache zuerst.
- Reflektiere:
Wie ist dein Gefühl an diesen Tagen?