

ARBEITSBLATT

NOT-TO-DO-LISTE

Eine wunderbare Form der Wochenplanung oder auch Einstimmung in das Tagesgeschehen:
Diese Aufgabenliste hilft dabei, sich auf das Wesentliche (im Sinne von für mich persönlich wichtig) zu konzentrieren, und das Augenmerk auf das eigene Wohlbefinden zu lenken.

Das Weglassen von Tätigkeiten, die nicht diesem Fokus entsprechen, führt zu zeitlichen Freiräumen, die wiederum mit stärkenden Inhalten (und sei dies "nur" eine Pause im Alltag) gefüllt werden können. Der Einstieg braucht möglicherweise etwas innere Überwindung, vielleicht hilft Ihnen dabei der Hinweis, dass es nicht gleich um große Umstellungen geht - jede kleine Veränderung in Ihre gewünschte Richtung bringt Sie weiter.

Eine kleine, feine Übung in der Kraft des Loslassens, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Leichtigkeit und Klarheit führt.

Viel Spaß dabei!

Was mache ich heute (morgen/diese Woche) als Erstes nicht?

Welche Termine sage ich ab? Welche Aufgaben gehören nicht zu mir?

Welche Arbeit kann ich an wen abgeben?

Welche Arbeit lasse ich einfach liegen?

Wie sieht mein Wohlfühl-Plan für heute (morgen/diese Woche) aus?

Was ist mein größtes Los, das ich lassen kann? Welche Einstellung oder Verhaltensweise möchte ich verabschieden?

Als Rückblick am Abend bzw. am Ende der Woche:

Wo habe ich angefangen, leichter zu werden? Wovon habe ich mich gelöst?

Quelle: in Anlehnung an eine Methode aus "Selbstmanagement - Wie persönliche Veränderungen wirklich gelingen" von Jörg-Peter Schröder