

## *Die 9 besten Tipps gegen Prokrastination*

1. Sammle alle Aufgaben
2. Priorisiere die Aufgaben
3. Lege Dich zeitlich fest
4. Verpflichte Dich
5. Fange an
6. Unterteile die Aufgaben
7. Eat that frog
8. Sei gut zu Dir
9. Denke an Dein „warum?“

Brainstorming



**Eisenhower Prinzip:  
wichtig und / oder dringend**

|                | wichtig | nicht wichtig |
|----------------|---------|---------------|
| dringend       | 1       | 3             |
| nicht dringend | 2       | 4             |

- 1. sofort erledigen
- 2. terminieren

- 3. evt. delegieren
- 4. verwerfen

Warum tu ich das?

1 Aufgabe

-

Unterteilung

-

-

-

3 Aufgaben

-

-

-

5 Aufgaben

-

-

-

-

-

Ich delegiere

-

-

-

Ich tu mir gut!

-

-

-