

# ✓ Anti-Prokrastinations-Checkliste

zum Ausdrucken

## 1. Stoppen & Bewusst werden

- Handy weglegen / Ablenkungen ausschalten
  - Kurz tief durchatmen (1 Minute)
  - Gedanken: „Ich fange klein an – es muss nicht perfekt werden.“
- 

## 2. Mini-Schritt definieren

- Was ist der allerkleinste und erste machbare Schritt?  
(Beispiel: „Dokument öffnen“ statt „Hausarbeit schreiben“)
  - Diesen Minischritt aufschreiben
- 

## 3. Timer stellen

- 5 Minuten Timer starten
  - Den Minischritt beginnen
- 

## 4. Nach 5 Minuten

- Haken setzen: *Ich habe angefangen!*
  - Kurze Mini-Belohnung: Tee, Musik, Bewegung
- 

## 5. Entscheidung

- Ich bin im Flow → nächsten Schritt beginnen (Pomodoro-Technik: 25 Min + 5 Min Pause)
  - Ich bin nicht im Flow → stolz auf den kleinen Erfolg sein und später weitermachen
- 

☞ Mein Vorschlag: Druck sie dir aus oder hänge sie sichtbar an den Arbeitsplatz.  
So siehst du sofort, was zu tun ist, wenn du merkst, dass du wieder prokrastinierst.