

✓ 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 aller kleinste 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.