

❖ Anti-Prokrastinations-Routine

ca. 10–15 Min. zum Start

1. Stoppen & bewusst werden (1 Min.)

- Leg alles Ablenkende weg (Handy in den Flugmodus oder außer Reichweite).
 - Sag dir: „*Ich fange jetzt klein an – es muss nicht perfekt werden.*“
-

2. Mini-Schritt definieren (2 Min.)

- Frage dich: „*Was ist der allerkleinste, machbare Schritt?*“
Beispiel: Statt „*Hausarbeit schreiben*“ → „*Word-Dokument öffnen und Überschrift tippen*“.
-

3. Timer stellen (5 Min.)

- Stelle dir einen Timer für 5 Minuten und beginne mit diesem Minischritt.
 - Wichtig: Du darfst danach aufhören – aber oft bleibst du automatisch dran.
-

4. Wenn fertig: Mini-Belohnung (2 Min.)

- Mach etwas Angenehmes kurz danach: Tee holen, Musik hören, aufstehen und strecken.
-

5. Entweder weitermachen oder bewusst aufhören

- Wenn du im Flow bist → nächste 5–25 Minuten weitermachen (Pomodoro-Technik).
 - Wenn nicht → kurz stolz sein, dass du angefangen hast. Selbst kleine Schritte zählen.
-

❖ Tipp: Mach diese Routine 2–3 Mal am Tag bei den Dingen, die du am meisten aufschiebst. Mit der Zeit wird der Einstieg leichter und automatischer.

✓ 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.