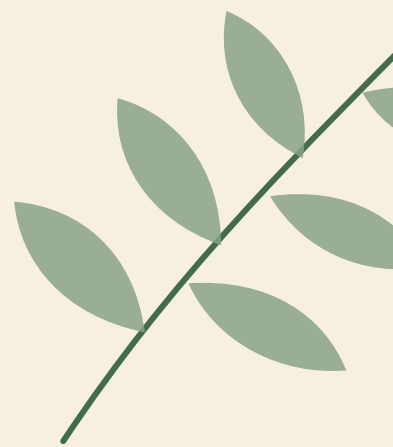




Der 20-Minuten-Kopfputz

Wenn sich im Kopf Termine, Einkaufslisten, Arbeitsfristen und offene Rückmeldungen stapeln, hilft kein Zusammenreißen. Was hilft: alles einmal raus aufs Papier – und dann jeden Gedanken in einen von drei Kanälen sortieren.

S

Sofort erledigen

Alles, was weniger als zwei Minuten dauert: kurze Antwort schicken, Formular unterschreiben, Überweisung freigeben. Gehört auf keine Liste – wird direkt nach dem Sortieren erledigt.

T

Terminieren

Echte Aufgaben für die nächsten Tage. Jede bekommt einen festen Tag und ein realistisches Zeitfenster. Aus „irgendwann“ wird eine Verabredung mit dir selbst.

P

Parken

Ideen, Wünsche und Vorhaben ohne Eile: Kinderzimmer streichen, Fotobuch, Keller ausmisten. Sicher notiert – aber diesen Monat nicht dran.

So gehst du vor

- 1 Ruhe schaffen.** Handy in einen anderen Raum, Tabs zu, Stift und diese Vorlage bereitlegen.
- 2 Rohabzug – 10 Minuten.** Schreib auf Seite 2 alles auf, was dir im Kopf herumgeht. Stichworte reichen, keine Reihenfolge. Fällt dir nichts mehr ein, hilft die Checkliste auf Seite 3.
- 3 Sortieren – 5 Minuten.** Markiere jeden Punkt mit S, T oder P. Erst alles markieren, dann handeln.
- 4 Sofort-Block – höchstens 15 Minuten.** Alle S-Punkte zügig abarbeiten und durchstreichen.
- 5 Terminieren.** Die T-Punkte in die Wochenübersicht auf Seite 3 eintragen. Pro Tag nur so viel, wie realistisch passt.
- 6 Parken.** P-Punkte in den Ideen-Speicher schreiben – und das Blatt weglegen.

Tipp: Mach daraus ein festes Ritual, zum Beispiel freitags vor Feierabend oder sonntagabends. Einmal pro Woche reicht.

Rohabzug & Sortierung

Alles aufschreiben, was Aufmerksamkeit fordert. Danach in der rechten Spalte S, T oder P ankreuzen.

S = sofort (unter 2 Min.) **T** = terminieren **P** = parken

NR.	WAS GEHT MIR DURCH DEN KOPF?	S	T	P
1		☐	☐	☐
2		☐	☐	☐
3		☐	☐	☐
4		☐	☐	☐
5		☐	☐	☐
6		☐	☐	☐
7		☐	☐	☐
8		☐	☐	☐
9		☐	☐	☐
10		☐	☐	☐
11		☐	☐	☐
12		☐	☐	☐
13		☐	☐	☐
14		☐	☐	☐
15		☐	☐	☐
16		☐	☐	☐
17		☐	☐	☐
18		☐	☐	☐
19		☐	☐	☐
20		☐	☐	☐
21		☐	☐	☐
22		☐	☐	☐

Große Brocken wie „Steuererklärung“ oder „Kindergeburtstag“ sind keine Aufgaben, sondern Projekte. Schreib bei T nur den allerersten kleinen Schritt auf – etwa „Belegordner aus dem Schrank holen“.

Wochenplan & Ideen-Speicher

Blinde Flecken? Kurz alle vier Bereiche durchgehen:

- **Haushalt & Logistik:** Vorräte, Handwerker, Auto, Kleidung wechseln
- **Beruf & Projekte:** offene Rückmeldungen, Berichte, Abstimmungen
- **Kinder & Familie:** Schulsachen, Vorsorgetermine, Geburtstage, Hobbys
- **Du selbst:** eigene Arzttermine, Bewegung, Freundinnen, Pausen

Terminiert – meine Woche

Pro Tag höchstens drei Kernaufgaben. Lass bewusst Luft für Unvorhergesehenes.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Geparkt – mein Ideen-Speicher

Nicht vergessen, nur nicht jetzt. Am Monatsende einmal durchsehen.

Ein Gedanke auf dem Papier kann nicht mehr verloren gehen – und verlangt in diesem Moment keine Entscheidung mehr von dir.