

Zusammenfassung

- Apps nutzen (Erinnerungen, Termine usw.)
- um Hilfe bitten
- Realistisch bleiben
- Fotografieren
- gönn' dir selber etwas als Belohnung
- Benutztes an dem Platz sofort zurücklegen
- keine Zwickhakenablage
- Müll sofort in den Müllimer
- 20 Sekunden Handgriffe
- Streumüllwegung
- Zeitpläne schreiben
- Musik beim Aufräumen hören, damit keine Langeweile aufkommt
- nicht zu sehr unter Druck setzen, sonst Gefahr des Abbruchs zu groß
- Routine kann zu Langeweile führen => Abwechslung einbauen (statt Montag => Dienstag)
- To do listen führen
- Netzblock immer mitführen, damit ->

Gedanken / Ideen nicht verlieren geht

- Freizeit einplanen
- Handy zurück auschecken
- Klebezettel an "festen" Platz anbringen
- Mindmapping nutzen
- Priorisieren von geplanten Sachen A, B und C erstellen
- keine Aufgaben annehmen, die du nicht schaffen kannst
- Erinnerungen schaffen, bei sich führen:
 - "Ball" für Kundennummer aufrollenDamit kann verändert werden deine Aufgabe ^{wicht} zu führen. Stichwort:
von A → B → C → D und zurück zu A →
verbinden
- Schreibtisch auschecken und nur das Wichtigste darauf positionieren (Kleber, Schere, Schreibzeug)
- Computer ausladen bei der Steuererklärung
- Coaching beauftragen