

## Reflektion Tag 2: Prioritäten setzen

Hast Du auch oft ganz viele Pläne, To-Dos und Ideen – und dann ist der Tag vorbei und nichts ist geschafft? Das raubt Dir Energie und bringt Dich aus der Balance. Die Lösung lautet **Prioritäten setzen**, und genau darum dreht sich die heutige Reflektions-Aufgabe. Sie besteht aus drei Schritten.

### Schritt 1: Alle To-Dos aufschreiben

Dir schwirrt so richtig der Kopf vor lauter Aufgaben? Schreib Dir im ersten Schritt all die Dinge auf, die erledigt werden wollen. Und zwar wirklich ALLE!

---

---

---

### Schritt 2: Aufgaben ordnen

Im zweiten Schritt sortierst Du Deine notierten Aufgaben nach Wichtigkeit.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ ...

### Schritt 3: Die EINE Sache erledigen

Im dritten Schritt suchst Du Dir EINE Sache aus, die Du jetzt direkt erledigst (idealerweise Nummer 1 Deiner Liste). Wichtig ist, dass Du die EINE Sache JETZT machst. Dadurch schenkst Du Dir selbst ein Erfolgserlebnis und versetzt Dich in gute Stimmung.

Welche EINE Sache erledigst Du JETZT? \_\_\_\_\_

**Teil gerne deine EINE Sache in unserer Facebook-Gruppe.  
So können wir uns heute gegenseitig motivieren!**

Klasse! Das war es schon wieder. Bis morgen!