

---

# Das sollte/will/muss ich tun!

---

Seit 20 Jahren mache ich jetzt Coachings: Ein Klassikerthema ist das Wald-und-Bäume-Syndrom – vor lauter Todos, Verpflichtungen oder geplanten Vorhaben tut man gar nichts mehr oder kleckert ein bisschen vor sich hin. Schnell stellt sich Unlust oder Überforderung ein, vor allen Dingen aber fehlt oft das Gefühl, wo man überhaupt anfangen sollte.

Der erste Schritt ist immer: Überblick schaffen. Aber konkret. 😊

## Bewährt hat sich:

- ➊ **Schreib dir – sofern du es nicht eh schon gemacht hast – eine Liste:** Also alles zusammenschreiben, was aktuell ansteht oder du schon länger schiebst. Frisch von der Leber weg. Mach keine Wissenschaft draus, es geht nicht ums Aufdröseln, Sortieren oder Prioritäten, sondern nur darum, dass es komplett ist.
- ➋ **Sortiere die Liste, indem du jeden Punkt unten ins Formular einordnest.** Jetzt weißt du genau, wo es sich lohnt anzufangen und du kannst dich direkt dranmachen, die Liste zu dezimieren, weil du kurze Aufgaben „wegerledigen“ beziehungsweise nötige Entscheidungen treffen und erste Schritte gehen kannst.

# Meine sortierte Bestandsaufnahme - Das sollte/will/muss ich tun:

**Kann ich in einem Rutsch erledigen:**

**→ Einmal-Aktion**

= Aufgaben, die du mit einem Handgriff durchziehen kannst, z. B. ein Telefonanruf, eine E-Mail (was kündigen, was bestellen), was zum Sperrmüll bringen, ein Angebot schreiben ...

- .....
- .....

**→ Hauruck-Aktion**

= etwas aufwändigere Sachen, die du in wenigen Stunden komplett erledigen kannst, z. B. Ablage machen, Keller aufräumen, Fortbildung recherchieren, Blog umräumen ...

- .....
- .....

**Braucht eine Entscheidung:**

**→ einfache Sache**

= Vorhaben, die ein Ja/Nein/Unter welchen Umständen/Wann erfordern, damit es damit vorangehen kann. Bei Nein oder „momentan nicht“ kannst du sie ad acta legen.

- .....
- .....

**→ komplexer!**

= Vorhaben, die du intensiver durchdenken willst, weil du unsicher bist, mehr zusammenkommt oder andere Leute beteiligt sind.

- .....
- .....

**Größer oder/und schwieriger:**

**→ höherer Aufwand**

= Aufgaben und Vorhaben, die mehr Zeit, Kraft, Geld oder sonstigen Aufwand erfordern: Du fühlst dich der Sache prinzipiell gewachsen, bringst es nur irgendwie nie unter.

- .....
- .....

**→ mit Hürden verbunden**

= Aufgaben/Vorhaben, die du als schwierig empfindest, weil Wissen fehlt, du es dir nicht zutraust, dich aktuell nicht im Stande siehst, etwas/jemand im Weg steht.

- .....
- .....

## Jetzt sieht die Sache schon anders aus

- **Die Einmal-Aktionen würde ich als Erstes machen** – entweder alle auf einmal oder, wenn es viele sind, dir einfach jeden Tag zwei oder drei vornehmen. Es ist sehr motivierend, wenn die Liste vor den Augen kürzer wird und du stolz verkünden kannst: Haken dran! 😊
- **Bei den Hauruck-Aktionen gilt es, sie zeitnah einzuplanen.** Die fallen unter „Brings hinter dich“ – selbst, wenn sie einen halben oder ganzen Tag dauern: Dann ist der Kas gessen, wie wir in Bayern sagen. Also fix einplanen und versüßen. Vielleicht kann dir jemand helfen oder du tust dich mit jemandem zusammen, der ebenfalls so eine Hauruck-Sache parallel erledigt (muss ja nicht am selben Ort sein). Vielleicht motiviert eine Belohnung hinterher oder du sorgst für gute Musik und Kekse. Was das Herz begehrt.
- **Die einfachen Entscheidungen sind ebenfalls schnell gemacht:** Alles, was du entscheidest, fällt entweder als erledigt von der aktuellen Liste, weil du dich dagegen entschieden hast oder es ist gezielt vertagt. Wenn du dich *dafür* entscheidest, trag es entsprechend ein: bei den „In einem Rutsch“-Dingen oder bei den größeren/schwierigeren Aufgaben + Vorhaben.

Alles, was in diesen drei Kategorien steht, würde ich direkt in Angriff nehmen. Das lichtet deine ToDos und motiviert enorm, weil spürbar was vorangeht. Anschließend ist Raum für die komplexeren Entscheidungen, den Vorhaben mit höherem Aufwand + denen, die du schwierig findest. Da gilt es dann jeweils zu konkretisieren, was damit verbunden ist bzw. woran es hakt. Durchs Aufdröseln ergeben sich wieder Aspekte, die du bei „In einem Rutsch“ oder „Entscheidungen“ eintragen kannst. So nützt dir das Sortieren konsequent beim Erledigen.