



# **CHECKLISTE - PRODUKTIVER SEIN!**

DIESE CHECKLISTE HILFT DIR,  
DICH IN EINEN PRODUKTIVEN  
ZUSTAND ZU VERSETZEN.

STEPHAN  
AUSSERSDORFER

# Checkliste

- ☐ Sorge dafür, dass du gute Laune hast.  
\_\_\_\_\_
- ☐ Gib deinen To-dos feste Termine im Kalender  
\_\_\_\_\_
- ☐ Klär deine Priorität für den heutigen Tag  
\_\_\_\_\_
- ☐ Sag ab jetzt Nein zu allem, was dazwischen grätscht.  
\_\_\_\_\_
- ☐ Plan die ersten Stunden deines Tages für dein wichtigstes Ziel ein.  
\_\_\_\_\_
- ☐ Zerlege deine Aufgabe in Minischritte unter 5 Minuten.  
\_\_\_\_\_
- ☐ Konzentrier dich voll und ganz nur auf eine einzige Aufgabe  
\_\_\_\_\_
- ☐ Schalte alle Ablenkungen aus  
\_\_\_\_\_
- ☐ Schreib alles auf, was dich belastet, um den Kopf freizubekommen  
\_\_\_\_\_
- ☐ Setz dir eine Deadline und Sorge dafür, dass du sie auch einhältst  
\_\_\_\_\_
- ☐ Versetz dich selbst in einen starken positiven emotionalen Zustand  
\_\_\_\_\_
- ☐ Mach regelmäßig eine Pause  
\_\_\_\_\_
- ☐ Schaff dir ein produktivitätsförderndes Umfeld  
\_\_\_\_\_
- ☐ Sorge am Feierabend für gute Erholung durch Aktivitäten  
\_\_\_\_\_