

## Tipps zur Überwindung der Erledigungsblockade

- ◆ Entscheidungsschwäche und Blockade bewusst wahrnehmen, statt mit sich zu schimpfen. Mit der Wahrnehmung wird die Überwindung möglich
- ◆ Es ist viel schwieriger, sich etwas Schlechtes abzugewöhnen, als sich etwas Gutes anzugewöhnen
- ◆ Rituale schaffen
- ◆ klare und realistische Ziele und Teilziele setzen, realistische Zeitplanung
- ◆ externe Beobachter und Unterstützer z.B. gute Freunde
- ◆ Konsequenz störungsfreie Zeiten planen und einhalten
- ◆ Ordnung im Aussen schafft Ordnung im Inneren z.B. Schreibtisch
- ◆ sich vorstellen: wie fühlt es sich an, wenn ich es erledigt hätte!
- ◆ Vereinfachen nach dem Simplify – Prinzip
- ◆ Delegieren, was man kann
- ◆ technische Hilfsmittel: Kurzzeitwecker, Agenda im Handy
- ◆ Anforderungen langsam steigern anstatt: ab heute gehe ich jeden Tag joggen!”
- ◆ Wenn man etwas erfahrungsgemäss nicht schafft: nicht mit immer grösserer Kraft versuchen, es zu schaffen, nicht weiterhin auf die gleiche Art versuchen (“Ich muss mir nur mehr Mühe geben, mich mehr anstrengen”), sondern mit anderen Lösungsansätzen oder Hilfe.
- ◆ Unterstützung / Coaching annehmen (auch Roger Federer hat einen Coach)
- ◆ sich gegenseitig unterstützen (gegenseitiges Aufräumen, Steuererklärungs”partys”...)
- ◆ schriftlich erfassen, was zu tun ist, schriftlich Prioritäten setzen (Post-it-Zettel auf Tafel)
- ◆ Regel: “Papier darf nie waagrecht liegen - nur senkrecht gesammelt” (Ordner, Hängeregister statt Papierstapel, z.B. Hängeregisterkasten)
- ◆ Büchlein mit Registern (z.B. Adoc)
  - Tagesvorsätze: realistische Anzahl, realistische Schwelle / Dringlichkeit, Prioritäten
  - To-do-Listen: Administratives, Wohnen, Arbeit, Freizeit / Genuss / Erholung, Beziehungspflege, Gesundheit
  - Listen: Erfolg, Freude (kl. und grössere Erlebnisse), Was-kann-ich-gut, Was-tue-ich-gern, Wunschliste
- ◆ Rechnungszahlungen automatisieren (Daueraufträge, E-Abläufe)
- ◆ Selbstkontrolle, z. B. Skala-Tabelle bzgl. Vorsatzeinhaltung (individuelle Schritte)
- ◆ Sich eine Erledigung auf einen bestimmten Tag versprechen / sie gegenüber jemand anderem versprechen
- ◆ Alles was wir tun, tun wir, um ein bestimmtes Gefühl zu haben – dies bewusst nützen
- ◆ Selbstbelohnung
- ◆ Auf Multitasking verzichten, ein Ding nach dem andere, Tätigkeiten zu Ende bringen (gibt gutes Gefühl von kleinem Erfolg)
- ◆ Mittelmass aushalten lernen, Mittelmass pflegen lernen
- ◆ Frustrationstoleranz üben
- ◆ Ungute Gefühle aushalten lernen
- ◆ Offene Gespräche: Realität erkennen und benennen
- ◆ Entscheidungshilfen annehmen (schriftlich, mündlich), wenn andere gut sind im Entscheiden (“was würdest du tun”? Wahrnehmen, ob es stimmig wirkt – es tun)
- ◆ Genügend trinken
- ◆ Bücher: Simplify your life (dt.), W. T. Küstenmacher, L. J. Seiwert  
Feng shui gegen das Gerümpel des Alltags (nicht esoterisch), K. Kingston
- ◆ Bach-Blüten (v.a. Chestnut bud und alle Entscheidungsblüten)
- ◆ EFT (Emotional Freedom Technic)
- ◆ **Nur wenig Vorsätze fassen – damit sie umgesetzt werden können ☺**
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_