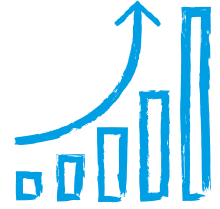


DIE 2-MINUTEN-REGEL



Produktiv und ohne Stress durch deinen Alltag.

Stell dir vor, dass deine Aufgaben wie Blätter auf einem Baum sind. Wenn ein Blatt abfällt, fällt es sofort zu Boden und kann leicht aufgehoben werden. Wenn du es aber ignorierst und zulässt, dass es dort liegen bleibt, entsteht mit der Zeit ein Blätterhaufen, der schwer zu bewältigen ist. Mit der 2-Minuten-Regel handelst du sofort, wenn ein Blatt (eine Aufgabe) abfällt, und vermeidest, dass es zu einem überwältigenden Haufen wird. So bleibt dein Leben strukturiert, du hast weniger Stress und mehr Kontrolle über deine Aufgaben.

Aber was ist die 2-Minuten-Regel eigentlich genau?

Die 2-Minuten-Regel besagt, dass du alle Aufgaben, die du in weniger als 2 Minuten schaffen kannst, auch direkt erledigen solltest. So vermeidest du, dass sich deine To-dos immer weiter anhäufen und du irgendwann den Überblick verlierst! Das steigert nicht nur deine Produktivität, sondern wird dich motivieren, weil du innerhalb kurzer Zeit schon einige deiner Aufgaben erledigt bekommst.



Hinweis:

Du kannst die 2-Minuten-Regel überall anwenden: bei deinen täglichen Aufgaben auf der Arbeit und in der Schule, aber vor allem auch in deiner Freizeit. Auch bei größeren Aufgaben kannst du die 2-Minuten-Regel nutzen, indem du große Aufgaben in kleinere Teilaufgaben aufteilst. Das spornt an und du kommst deinem Ziel Schritt für Schritt näher!

Weniger als 2 Minuten

Papierkorb leeren

Waschbecken abwischen

Arbeitsblätter einheften

Bett machen

Pflanzen gießen

Länger als 2 Minuten

Wocheneinkauf

Arbeitsauftrag von Frau Müller

Staubsaugen



Bevor du anfängst, kannst du eine Liste erstellen, in der du die Aufgaben einträgst, die weniger und länger als 2 Minuten dauern. Du kannst dazu auch die Tagesablauf-Funktion in der #missionmacherapp nutzen.