

A photograph of a clean, modern desk. In the center is a laptop with a marble pattern on its lid. To the left is a black pen holder with several pens and pencils. Next to it is a small potted succulent in a light-colored concrete pot. To the right of the succulent are a pair of glasses and a white keyboard. In the foreground, a gold paperclip is visible. The entire scene is framed by a yellow border.

**GET SH\*T DONE**  
*Die ultimative Checkliste*



## GET SH\*T DONE DIE ULTIMATIVE CHECKLISTE

Erinnere dich an eine Zeit zurück, in der du produktiv und effektiv deine Aufgaben erledigt hast.  
Wann war das? In welcher Phase deines Lebens?

Was war anders? Was hast du getan, was du jetzt nicht tust?

Diese drei Sachen haben dir dabei geholfen, dich besser zu konzentrieren:

- 1.
- 2.
- 3.



## 1. MACH DAS SCHWIERIGSTE ZUERST

Wie du es schaffst, die Dinge nicht mehr vor dir herzuschieben? Mach sie zuerst! Erledigen wir die schwierigen und wichtigen Aufgaben direkt am Morgen, arbeiten wir disziplinierter, werden erfolgreicher und entwickeln mehr Durchhaltevermögen.

Kleiner Tipp: Schreibe dir am Abend zuvor deine drei wichtigsten und größten To Dos auf. Am nächsten Morgen nimmst du dir das als erstes vor, worauf du am wenigsten Lust hast oder das, was am meisten Zeit benötigt. So kommst du nicht in die Gefahr, es noch länger vor dir herzuschieben. Du weißt, was du zu tun hast - und du gehst es an!

## 2. SEI AUCH MAL NICHT ERREICHBAR

Um in den Flow zu kommen und den Fokus nicht zu verlieren, schalte alle Notifications off und lege das Handy außer Sicht- und Reichweite. Es gibt nichts Nervigeres als ein ständig aufblinkendes Smartphone in deinem Blickwinkel. Gönn deinem Kopf und deinen Aufgaben einmal diese ungeteilte Aufmerksamkeit.

## 3. DIE 10-MINUTEN-REGEL

Arbeite wenigstens 10 Minuten an deiner Aufgabe. Du wirst merken, nach diesen 10 Minuten ist ein Anfang gemacht und du steckst vielleicht sogar schon zu tief im Denkprozess als jetzt aufzuhören. Fang. An. Wenigstens für 10 Minuten, einen Absatz, ein Kapitel, einer Teilaufgabe.

## 4. WENN'S NICHT KLAPPT, MACH'S ANDERS

Sollte dir gerade der Zugang zu deinem Projekt fehlen und du kommst nicht weiter, mach's anders. Nimm dir eine andere Teilaufgabe vor. Fang von hinten oder in der Mitte an. Wechsle auch die Perspektive und setz dich an einen anderen Tisch. Oder sogar auf den Boden. Alles, was dir hilft, weiterzukommen.

## 5. SCHAFFE DIR EIN UMFELD, DASS DICH INSPIRIERT

Wie sollte dein Arbeitsumfeld aussehen, dass du dich konzentrieren kannst? Dass es dich einlädt, dort zu arbeiten? Wann arbeitest du am besten - morgens, mittags oder abends? und dann tu genau das und erschaffe dir eine Arbeitsatmosphäre, die dich unterstützt.

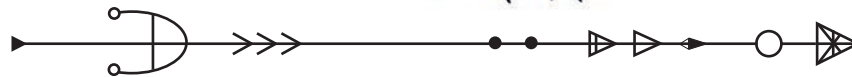
## 6. MACH'S NICHT ALLEIN

Jeder erfolgreiche Mensch da draußen hat eine Cheerings-Squad hinter sich, auf die er bauen und die er im Zweifel um Rat fragen kann. Unterhaltet euch über eure Projekte, frage um Rat, wenn du nicht mehr weiter weißt und suche dir einen Workbuddy - denn zu Zweit lässt es sich immer noch entspannter arbeiten als allein.

## 7. GÖNN' DIR EINE PAUSE

Wenn alles nichts hilft, dann gönne dir Abstand von deinem Projekt. Denn manchmal stecken wir fest, weil wir zu lange, zu intensiv und zu sehr mit den Gedanken im Projekt gesteckt haben. Mach nach 60 Minuten eine 5-minütige Pause. Steh auf, gehe eine Runde durch den Block und dann greif von vorne an. Hast du arbeitsintensive Tage hinter dir, dann nimm 24 Stunden komplett Abstand - fahr in die Natur, genieße einen Wellnessstag mit Freunden, mach irgendwas, was nicht mit deinem Projekt zu tun hat.

# LABOLD *minds*



LABOLD minds ist der Ort, an dem du dein eigenes Ding machen kannst und deine innere Kämpfernatur auslebst. Egal, welche Rückschläge auch kommen, gemeinsam finden wir immer einen Weg. Als Business Coach und Life Enthusiast verfolgt Laura den klaren Ansatz, gemeinsam zu wachsen und mutig den eigenen Weg zu gehen - wie auch immer dieser aussehen mag.

© Laura Kessner | LABOLD minds | Alle Rechte vorbehalten  
Die Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist nur mit schriftlicher Genehmigung durch Laura Kessner erlaubt.