

Checkliste: Verschieberitis entgegen wirken I - Kurzfristige Aufgaben

Beantworten Sie die folgende Fragen **nicht**, sondern stehen Sie auf und erledigen Sie die Tätigkeit:

1. Wie lautet die Tätigkeit?.....
2. Beschreiben Sie die Tätigkeit ausführlich:.....
.....
.....
.....
3. Wie lange wird es dauern, sie zu machen?.....
4. Was spricht dagegen, dass Sie sie jetzt machen?.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
5. Wann könnten Sie diese Tätigkeit erledigen?.....
6. Nehmen Sie sich ehrlich vor, diese Tätigkeit zu erledigen? Ja nein
7. Haben Sie bisher das Gefühl, weiter gekommen zu sein? Ja nein