



Braindump + Effizienz Hack

Der Braindump ist eine einfache aber sehr effektive Methode zur Stressreduktion. Das bei geht es darum, alles, was im Kopf herumschwirrt, aufzuschreiben und so herauszuholen. Der englische Begriff bedeutet so viel wie „das Gehirn auskippen“. Alles was du dafür brauchst, sind Stift, Papier und Ruhe.

Nimm Dir 10-15 Minuten Zeit und schreibe alles auf, was Dir zu folgenden Satzanfängen einfällt ohne ohne Zensur auf:

- Ich muss ...
- Ich sollte ...
- Ich mache mir Sorgen, dass ...
- Ich finde, dass ...
- Ich möchte, dass ...
- Ich ärgere mich darüber, dass ...
- Ich wünsche mir, dass ...
- Mich beschäftigt, dass ...

Gedanken Sortieren

Schau Dir im nächsten Schritt anhand folgender 4 Fragen an, was Du aufgeschrieben hast und sortiere es:

1) Bei welchen Gedanken handelt es sich um ganz konkrete Aufgaben und Termine, an die ich denken muss?

-> Übertrage diese Gedanken auf einen neuen Zettel (To-do-Liste) bzw. in deinen Terminkalender.

Stelle am besten auch sicher, dass du automatisch an diese Termine erinnert wirst, z. B. über eine Erinnerungsfunktion im Handy z.B.:

- Blogartikel posten
- Nadine zum Geburtstag gratulieren
- Termin für Elterngespräch mit Lehrerin abstimmen
- usw.

Das klingt sehr simpel – und das ist es auch. Was du auf einer To-do-Liste stehen hast bzw. woran du rechtzeitig erinnert wirst, musst du nicht auch noch im Kopf behalten.





2) Bei welchen Gedanken handelt es sich um Dinge, bei denen es Handlungsbedarf gibt und die ich beeinflussen kann?

(Zum Beispiel ein Konflikt mit dem Chef oder eine ungeklärte Frage, die dir auf der Seele brennt)

Schreibe diese Gedanken ebenfalls auf einen neuen Zettel ab und markiere dir eventuell sogar mit Sternchen die entsprechende Wichtigkeit z.B.:

- Mit Chef vertragen ***
- Möglichkeiten für Altersvorsorge Recherchieren **

3) Bei welchen Gedanken handelt es sich um Dinge, bei denen du noch nichts tun kannst?

(Zum Beispiel, weil anderes wichtiger ist oder weil es noch keinen konkreten Anlass zum Handeln gibt)

Streiche diesen Gedanken aus deiner Liste !

Streichen? Ja! Wenn der Gedanke wirklich berechtigt und konkret wird, dann steht er beim nächsten „Braindump“ wieder auf deiner Liste. Aber für heute kannst du dich von dem Gedanken verabschieden.

4) Bei welchen Gedanken handelt es sich um etwas, das ich nicht beeinflussen kann?

(Zum Beispiel Wut auf die Wirtschaftslage, Frust über das Wetter oder die Laune deines Nachbarn)

Diese Gedanken **streiche** bitte ebenfalls von der Liste !

Denn dies sind belastende Gedanken, die dir nichts bringen und die dich bloß Nerven kosten. Du kannst dich darüber aufregen, daran festhalten und noch jahrelang diesen Gedanken mit sich herumtragen. Oder aber du versuchst, ihn loszulassen. Hier symbolisch auf dem Papier. Und nach und nach immer mehr auch in deinem Kopf.



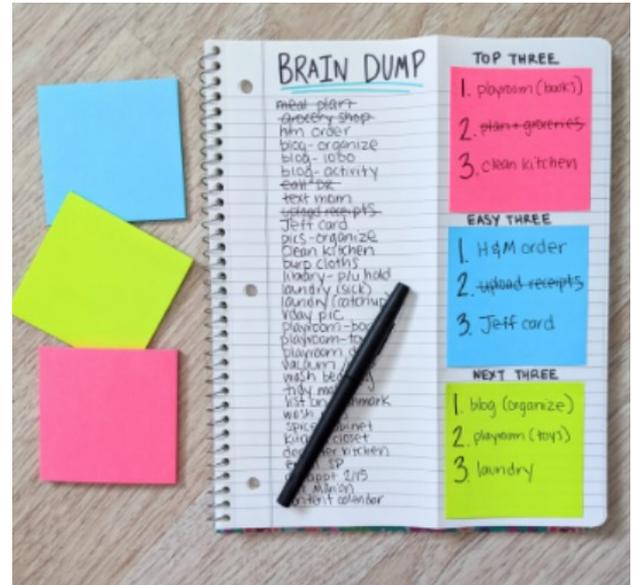
Effizienz Hack

Um noch effizienter zu werden kannst Du die ermittelten Aufgaben in folgende drei Kategorien teilen:

- 1) Wichtigste drei Punkte
- 2) Einfachste drei Punkte
- 3) Nächste drei Punkte

Dann kannst Du die Punkte mithilfe der Pomodoro-Technik umsetzen. Einen Online-Pomodoro-Timer findest Du hier:

<https://pomofocus.io/>



Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.

Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

Kostenfreies Erstgespräch buchen

