



Nimm ein Blatt Papier (es kann auch gerne ein großer Bogen sein, den du an die Wand hängst) und unterteile dieses wie in der nachfolgenden Grafik in vier Bereiche.

<p><i>1. Dringend und wichtig</i></p> <p>(akute Probleme, Notfälle, Krisen, Termine u. ä., die nicht verschoben werden können)</p> <ul style="list-style-type: none">oooooo	<p><i>3. Wichtig, aber nicht dringend</i></p> <p>(Selbstfürsorge, Beziehungen pflegen, Urlaubsplanung, Weihnachtsgeschenke für die Kinder überlegen u. ä.)</p> <ul style="list-style-type: none">oooooo
<p><i>2. Dringend, aber (mir) nicht wichtig</i></p> <p>(meist Dinge, die für jemand anderen, nicht aber zwingend für mich wichtig sind; müssen nicht unbedingt sofort, aber doch kurz- oder mittelfristig erledigt werden: Kundenanrufe, Briefe zur Post bringen, Rechnungen bezahlen, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none">oooooo	<p><i>4. Nicht wichtig und nicht dringend</i></p> <p>(tagträumen, im Internet surfen, mal wieder die Vorhänge im Wohnzimmer waschen u. ä.)</p> <ul style="list-style-type: none">oooooo

→ Zeiträuber erkennen →