

Methode:

# „5-Minuten-Regel“

Das Problem, mit dem Arbeiten zu beginnen, liegt meistens an einer zu hohen Hemmschwelle durch eine zu große Aufgabe. Teste die 5 Minuten Regel, um die Hürde zu umgehen.

1. Suche dir eine Aufgabe, die du gerne angehen würdest.



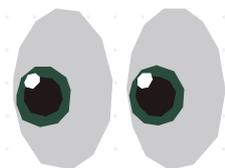
2. Schnapp dir eine Stoppuhr und drück auf Start!



3. Fang einfach mal mit dem Arbeiten an.



4. Wirf einen Blick auf die Uhr, wenn du das Gefühl hast, dass die 5 Minuten vorbei sind.



5. Entscheide dich, ob du weitermachen oder es lieber später erneut versuchen möchtest.

