Canvas zur Aufgabenklärung

In 90 Minuten zurück in die Handlung

Sortiere deine Aufgaben, reduziere Druck und lege den nächsten guten Schritt fest.

90 Minuten

1 - 2 Personen

1. Was staut sich gerade?

Das Ziel: Offene Aufgaben, Gedanken und Druck sichtbar machen.

Studium	Job/Geld	Orga/Verwaltung
Gesundheit/Energie	Alltag/Haushalt	Menschen/Beziehungen
		Sonstiges

2. Was macht es schwer?

Das Ziel: Muster und Stautreiber erkennen.

Unklar	Zu wenig Energie
Zu groß	Ablenkung
Unangenehm	Innerer Druck
Abhängig von anderen	Zu viel gleichzeitig

3. Was hat echte Folgen und was entlastet wirklich?

Das Ziel: Fristen, Folgen, Entlastung und Energiebedarf unterscheiden.

- Fristen
- Folgen
- Entlastung
- Energiebedarf

4. Was ist jetzt nicht dran?

Das Ziel: Bewusst entlasten und auslagern.

- Später prüfen
- Kleiner machen
- Nicht in meinem Einfluss

5. Was liegt in meinem Einfluss?

Das Ziel: Verantwortung und Handlungsspielräume klären.

Selbst angehen	Klären/Kommunizieren	Unterstützung nutzen

6. Was sind die 3 nächsten guten Schritte?

Das Ziel: Drei realistische nächste Schritte festlegen.

1. Schritt 1 festlegen
2. Schritt 2 festlegen
3. Schritt 3 festlegen

7. Mein Start in den nächsten 24 Stunden

Das Ziel: Den ersten Schritt konkret festlegen.

Mein erster Schritt	Wann?	Was brauche ich?

Formuliere deinen Wenn-dann-Satz:

Mein Review nach 7 Tagen

Das Ziel: Zurückschauen, lernen und feiern!

Was ist seitdem passiert?	Was hat gut funktioniert?	Was gibt es zu feiern?
	Was war schwierig?	Der nächste gute Schritt ist: