

KURZANLEITUNG FÜR TAG 6

One Thing Mode – Fokus & Prioritäten

Heute lernst du, wie du dich aus Überforderung befreist, indem du dich auf eine Sache konzentrierst und sie bewusst zu Ende bringst.

Tool: Two Column Hack

Warum: Angst liebt Chaos – Klarheit liebt Einfachheit.

Wenn du deinen Fokus reduzierst, sinkt Stress und Energie fließt wieder.

Wann: Wenn du das Gefühl hast, alles ist gleichzeitig wichtig oder du dich blockiert fühlst.

Action Steps:

- 1 Erstelle zwei Spalten: „*Wirkt heute*“ und „*Später*“.
- 2 Wähle maximal 3 Aufgaben, die heute wirklich zählen.
- 3 Starte mit Punkt 1 und bleib dran, bis er fertig ist.
- 4 Sag „Done“ – bewusst, ruhig, stolz.

Mikro-Aufgabe:

Heute eine Sache auswählen, zu Ende bringen und das Ergebnis kurz notieren oder feiern.

Mantra:

💎 „Eine Sache. Jetzt.“
