



Weil du einen Unterschied machst.

Katalin Pöge
Ideen • Entwicklung • Leichtigkeit

Warum deine To-Do-Liste nicht das Problem ist.

Die meisten To-Do-Listen klingen wie kleine Strafzettel an uns selbst.

Mehr machen. Schneller werden. Besser funktionieren. Nicht trödeln. Nicht vergessen. Mehr leisten.

Kein Wunder, dass unser Gehirn manchmal innerlich einfach die Bürotür abschließt und kurz verschwinden geht. **Dabei ist Denken beweglich.**

Du kannst lernen, dich so anzusprechen, dass Lust entsteht statt Druck. Du kannst trainieren, deinen Fokus anders zu setzen. **Freundlicher. Spielerischer. Menschlicher.**

Nicht alles, was wir jahrelang über Produktivität gelernt haben, tut uns gut.

Neue Gedanken brauchen Wiederholung. Dein Gehirn liebt Gewohnheiten. Selbst dann, wenn sie dich stressen. Deshalb fühlt sich Neues manchmal erst ungewohnt oder sogar falsch an.

Das ist kein Zeichen, dass etwas nicht funktioniert. Das ist **Training**. Wie beim Muskelaufbau. Nur mit Nervensystem, Aufmerksamkeit und innerer Sprache.

Deshalb findest du hier fünf kleine Übungen aus meinem Buch. Keine perfekten Systeme. Sondern **Denkwerkzeuge** zum Ausprobieren. Und zum Ausdrucken.

Nimm dir, was funktioniert.
Lass weg, was heute noch nicht passt.
Und beobachte, was passiert.

Über Katalin Pöge

Katalin Pöge arbeitet seit über 20 Jahren mit Menschen, Teams und Ideen in **Veränderungsprozessen**.

Als Künstlerin, Trainerin für New Work und Autorin verbindet sie kreatives Denken mit **Alltag, Arbeit und Leben**.

Die heilige To-Do-Liste ist Bestandteil aus ihrem Buch **entweder, und – 47 Trainings für mehr Spielräume im Denken & Leben**.



Die eine Sache, die alles überflüssig macht

Wir überschätzen oft, wie viel wir an einem Tag schaffen können. Und unterschätzen gleichzeitig die Wirkung einer einzigen wirklich wichtigen Sache.

Diese kleinen Zettel zum Ausscheiden helfen dir, den **Fokus radikal zu vereinfachen**. Jeden Tag.

Nicht drei Prioritäten.

Nicht in sieben Lebensbereiche.

Nicht „wenn ich es schaffe, dann“

Eine Sache.

Leg dich fest.

Und mach sie zu erst.

Was ist die eine Sache, die deinen Tag heute zum Erfolg macht?

Selbst wenn der Rest des Tages chaotisch wurde.

Oder gar nicht stattfand.

Das nimmt Druck raus. Und plötzlich entsteht etwas Überraschendes: Ruhe.

(Die kannst du nicht planen)

DIE EINE SACHE, DIE ICH HEUTE MACHE, DIE
alles andere überflüssig
MACHT IST

DATUM / UHRZEIT

YES! ICH HAB'S GETAN

>8

DIE EINE SACHE, DIE ICH HEUTE MACHE, DIE
alles andere überflüssig
MACHT IST

DATUM / UHRZEIT

YES! ICH HAB'S GETAN

>8

DIE EINE SACHE, DIE ICH HEUTE MACHE, DIE
alles andere überflüssig
MACHT IST

DATUM / UHRZEIT

YES! ICH HAB'S GETAN

>8

DIE EINE SACHE, DIE ICH HEUTE MACHE, DIE
alles andere überflüssig
MACHT IST

DATUM / UHRZEIT

YES! ICH HAB'S GETAN

Welche Qualität darf mir mein Tag heute schenken?

Gefühle und Gedanken wirken oft wie Wetter.

Als würden sie einfach passieren. Und wir nur feststellen, welches Wetter ist.

Aber Aufmerksamkeit lässt sich lenken. Und manchmal beginnt Veränderung genau dort: bei einer bewussten Entscheidung am Morgen.

Statt dich über Regen zu beschweren, kannst du dir mit Regenklamotten die Heimfahrt zum Fest machen. Du hast immer die Wahl.

Wie möchtest du dich heute fühlen?

Welche Gedanken dürfen dich begleiten?

Welche Qualität soll dein Tag haben?

Leichtigkeit? Mut? Ruhe? Abenteuer? Verbundenheit? Oder vielleicht Langeweile? Vielleicht ist da auch ein bisschen Krawall-Stimmung, die raus will?

Gerade **starke Kopfbewohnerinnen** brauchen manchmal ein paar Tage, bis das innere Kommentarsystem aufhört zu erklären, warum das alles angeblich Quatsch ist.

Lass es quasseln.

Und **definiere trotzdem jeden Morgen neu**, wie dein Tag sich anfühlen darf.

Dann beobachte einfach, was passiert.

WELCHE QUALITÄT
DARF MIR MEIN
TAG SCHENKEN?

-
-
-
-

WAS WILL ICH
HEUTE FÜHLEN?

-
-
-
-

WAS WILL ICH
HEUTE DENKEN?

-
- -
 -
 -

To-Do-Liste war gestern. Heute: To-Enjoy-Life

Das Leben besteht nicht nur aus Funktionieren.

Nicht nur aus Organisieren, Arbeiten, Antworten, Erledigen und Optimieren.

Diese Seite erinnert dich daran, dass Erfolg bedeutet, **den ganzen Menschen mitzudenken**.

Deinen Geist.

Dein Herz.

Deinen Körper.

Deine Umwelt.

Deine Bedürfnisse.

Vielleicht brauchen heute deine Knie Aufmerksamkeit? Vielleicht deine Haut?
Vielleicht dein Wunsch nach Schönheit, Ruhe oder Genuss von Langsamkeit?.

Wenn du den ganzen Menschen mit Aufmerksamkeit beschenkst, entsteht oft etwas, das man nicht erzwingen kann:

Flow.

Zeichne an die Stelle ein, was dir heute hilft, dich und das Leben erfolgreich zu genießen. Nur du kannst wissen, was deinen Erfolg ausmacht.

Und manchmal beginnt Selbstfürsorge einfach mit dem Satz:

Ich bin heute lieb zu mir.

TO-DO WAR GESTERN
TO-ENJOY-LIFE

FÜR MEIN
ZUKUNFTS-ICH:

FÜR MEINEN
FLOW:

FÜR MEINEN
GEIST

FÜR ORGANI-
SATION:

FÜR :

FÜR MEIN
HERZ

FÜR

FÜR MEINE
SEHNEN, GELENKE
& MUSKELN:

FÜR MEINE UMWELT:

Statt Abarbeiten: Werte Watching

Deine Werte sind wie innere Wegweiser.

Aber **im Alltag vergessen** wir oft, woran wir unser Leben eigentlich ausrichten wollen. Oder wir erzählen uns, dass wir dafür **keine Zeit** haben.

Deshalb suchst du dir **jeden Morgen drei Werte** aus, die heute wichtig sind.

Nicht für immer.

Nur für heute.

Am Abend schaust du zurück und notierst:

Wo habe ich diese Werte erlebt?

Was hat darauf eingezahlt?

Welche Situationen waren **im Einklang mit meinen Werten**?

Das verschiebt ganz langsam deinen Fokus. Weg von Allgemeinplätzen.
Hin zu deinen Werten.

Du trainierst dein Gehirn nicht mehr nur darauf zu sehen, was fehlt und noch muss.

Sondern darauf, was bereits da ist. Und was mehr werden darf.
Weil es dir entspricht.

Und du darfst jeden Tag neu entscheiden, was du heute tun willst.
Toll, oder?



== STATT EIFRIG ABARBEITEN ==
Werte-Watching

3 WERTE, DIE MIR WICHTIG SIND

①

②

③

DAS HABE ICH HEUTE ERLEBT:
(Notiere hinter jedem Punkt ob
1, 2 oder 3 damit verbunden ist)

Follow the Flow statt Buzz-Word-Opfer

Vielleicht ist Prokrastination gar nicht immer dein Feind.

Vielleicht versucht ein Teil von dir gerade einfach, etwas anderes möglich zu machen. Kannst du den Gedanken annehmen?

Diese Liste hilft dir, neugierig auf dein Verhalten zu schauen statt dich selbst abzuwerten.

Was hast du statt der geplanten Aufgabe getan?

Und was war daran vielleicht sinnvoll, wichtig oder wohltuend?

Manchmal braucht dein Körper Ruhe.

Manchmal Sicherheit.

Manchmal Energie.

Manchmal Trost.

Manchmal einfach einen Tag ohne inneren Leistungsrichter.

Niemand kennt dich so gut, wie du dich selbst.

Vielleicht sabotierst du dich nicht, wenn du auf der Couch versackst. Wenn du heute nicht die Buchhaltung machst.

Auch wenn ´s unlogisch erscheint.

Auch wenn du grad nicht lieferst.

Vielleicht versucht dein System gerade einfach, gut für dich zu sorgen.

FOLLOW THE FLOW

wenn Prokrastination Sinn hat

DAS WILL ODER SOLLTE ICH HEUTE MACHEN:

DAS HABE ICH STATTDESSEN GEMACHT:

WAS HAT DAS GUTES?

Gestalte dein Leben, wie es dir gefällt.

Was, wenn das deine Aufgabe im Leben ist?

Leben ist nicht perfekt.

Nicht effizient bis zur Selbstoptimierung.

Sondern menschlich. Beweglich. Echt.

Wenn ich dir eins mitgeben kann, dann:

Liebe deine Fehler.
Sie machen dich zu der großartigen Person,
die du bist.

Wenn du mehr Inspirationen willst, findest du 47
Trainings für mehr Spielräume im Denken & Leben
in meinem Buch.

Über all da, wo es gute Bücher gibt.

Wenn du Fragen, Gedanken oder Erfahrungen teilen
möchtest, freue ich mich sehr von dir zu lesen!



Vernetz dich mit mir



www.instagram.com/katalin_poege/

www.linkedin.com/in/katalin-poege/

Telegram-Gruppe *entweder, und*



www.katalinpoege.de