

So funktioniert dieser Planer

Für Köpfe, die weniger Hürden brauchen – nicht mehr Seiten.

- 1

In deiner App öffnen
GoodNotes: + › Importieren › PDF wählen. Notability: Importieren › PDF. Auch Noteshelf, Xodo, Samsung Notes, Kindle Scribe und reMarkable öffnen ihn. Zum Tippen auf Links den Lese-/Hand-Modus nutzen.
- 2

Tippen statt scrollen
Monatsreiter rechts, Menü oben, jedes Datum im Kalender und jede Kalenderwoche sind Links. 480 Seiten durchscrollen – genau diese Hürde fällt weg.
- 3

Klein anfangen
Nutze eine Woche lang nur die Tagesseite: Top 3 und das Feld „die eine Sache“. Alles andere darf warten, bis es leicht fällt.
- 4

Erst den Kopf leeren
Wenn es im Kopf laut ist: erst alles auf eine Kopf-leeren-Seite schreiben, dann planen. Mit vollem Kopf plant es sich nicht.
- 5

Die Aufgabe verkleinern
Festgefahren? „Aufteilen“ macht aus einer großen Aufgabe Schritte, deren erster nur zwei Minuten dauert.
- 6

Bewusst belohnen
Füll dein Dopamin-Menü einmal aus. Wähl daraus, wenn du einen Anstoß oder eine Pause brauchst – statt zum Handy zu greifen.
- 7

Verpasste Tage sind okay
Datierte Seiten sind kein Test. Auslassen, zurückkommen, weitermachen. Der Planer wartet.

Samstag

03 Januar 2026 · Tag 3

■ Wenn ich heute nur EINE Sache schaffe

Top 3

Kopf leeren – raus damit

Heute geschafft

Mein Morgen-Ich dankt mir für

ENERGIE ○○○○○ STIMMUNG ○○○○○ SCHLAF _____

WASSER ○○○○○○○○ ESSEN ○○○○ MEDIS ○ BEWEGEN ○ RAUS ○

Zeitblöcke

Dopamin-Menü

An einem guten Tag einmal ausfüllen. An einem schweren Tag daraus bestellen – statt zum Handy zu greifen.

Vorspeisen

2-5 Minuten · kurzer Schub zum Loslegen

- Tee kochen
- ein Lied, laut
- kurz raus

Hauptgerichte

größer, richtig erfüllend

- Spaziergang mit Podcast
- etwas kochen
- jemanden anrufen

Beilagen

zu langweiligen Aufgaben dazu

- Musik
- Body-Doubling-Video
- Fidget / Stehpult

Desserts

schön, aber mit Timer

- Scrollen – 10 Min
- eine Folge
- Spiel – eine Runde

Specials

für große Erfolge

- Tagesausflug
- neues Buch
- Lieblingsrestaurant

JAIN

FEB

VIAR

APK

IVAI

JO

for

AUG

435

OKI

AND

DEZ

Aufteilen – große Aufgaben zerlegen

Zu groß zum Anfangen = noch nicht klein genug. Mach Schritt 1 so klein, dass er zwei Minuten dauert.

Große Aufgabe

Schritt	geschätzt	× 2 = echt
☐ 1. _____	_____	_____
☐ 2. _____	_____	_____
☐ 3. _____	_____	_____
☐ 4. _____	_____	_____
☐ 5. _____	_____	_____
☐ 6. _____	_____	_____
☐ 7. _____	_____	_____
☐ 8. _____	_____	_____
☐ 9. _____	_____	_____
☐ 10. _____	_____	_____

Erster 2-Minuten-Schritt:

Belohnung danach:

Große Aufgabe

Schritt	geschätzt	× 2 = echt
☐ 1. _____	_____	_____
☐ 2. _____	_____	_____
☐ 3. _____	_____	_____
☐ 4. _____	_____	_____
☐ 5. _____	_____	_____
☐ 6. _____	_____	_____
☐ 7. _____	_____	_____
☐ 8. _____	_____	_____
☐ 9. _____	_____	_____
☐ 10. _____	_____	_____

Erster 2-Minuten-Schritt:

Belohnung danach:

Kopf leeren

Alles aufschreiben. Später sortieren: Heutiges einkreisen, Wichtiges markieren, Fremdes streichen.