

Dein Rennwagen-Check

Ein Rennwagen hat acht Gänge. Wenn du dich gerade gestresst fühlst, läuft dein Rennwagen in Gang 8. Die Lösung ist einfach! Schalte ein paar Gänge zurück.

Es ist nur die Geschwindigkeit, die dich stresst. Wenn du langsamer fährst und sich Körper und Geist entspannen, kannst du besser sehen, was dich stresst.

- 1** Welche der Aufgaben, die ich mir selbst auferlegt habe, muss ich wirklich HEUTE erledigen?

- 2** An die kleine Perfektionistin in mir: Ich muss nicht immer viel Zeit investieren, manchmal reicht es Dinge „normal“ zum Abschluss zu bringen. Welche der todo´s kann ich auch UNPERFEKT erledigen?

- 3** Welche Aufgaben kann ich an andere delegieren?
