



Done-Liste

Mindfulness

Die "Done-Liste" - Ein einfaches Tool mit großem Effekt

Die Have-Done-Liste ist eine fantastische Möglichkeit, erreichte Ziele zu visualisieren und sich selbst zu motivieren. Im Vergleich zur klassischen To-Do-Liste gibt es hier keine lange Liste ausstehender Aufgaben, sondern eine ständig wachsende Liste von Erfolgen. Gerade für Menschen, die sich schnell entmutigen lassen oder sich immer zu viel aufbürden, kann die Done-Liste ein wahrer Segen sein. Denn je länger die Liste wird, desto motivierter fühlt man sich, noch mehr erreichen zu können. Also leg los, erstelle Deine eigene Done-Liste und feiere jeden Erfolg, den du erzielen wirst!

Was sind die Vorteile der "Done"-Liste?

Es ist offensichtlich, dass die Hauptaufgabe der Done-Liste darin besteht, sich bereits erledigte Dingen bewusst zu machen. Diese Funktion ist jedoch von unschätzbarem Wert. Es ist ein unglaublicher Motivator. Während eine To-Do-Liste nur besagt, was noch zu erledigen ist, ist eine Sammlung von „Dones“ eine Sammlung von Erfolgen. Je länger eine To-Do-Liste wird, desto schwieriger kann es sein, sich zu motivieren. Mit einer Done-Liste ist das anders, mit Hilfe der Liste kannst Du den Druck und Stress des Alltags verringern.

BENÖTIGTE ZEIT: ca. 5-10 Minuten/Tag für mindestens 2-3 Tage oder besser eine Woche.

ANLEITUNG

- Benutze ein leeres Blatt Papier. Es geht nicht um das Abhaken von ToDos, sondern das Aufschreiben aller Themen / Punkte, die Du an diesem Tag bisher erledigt hast. Dazu gehören auch alle Dinge, die auf keiner ToDo - Liste stehen...
- Mache Dir auch kleinere alltägliche Dinge bewusst, wie z.B. Einkäufe, Wäsche waschen, Kochen oder aufräumen und putzen, auch Telefonate oder Gespräche jeglicher Art. Liste einfach alles auf, an was Du Dich seit dem Aufwachen erinnerst. Auch Deine Morgen-Routine, Sport, Meditation der bewusste Pausen, die Du am Tag gemacht hast.
- Stelle Dir einen Timer auf 5 oder 10 Minuten.
- Am Ende Der Woche, lies Dir Deine Listen nochmals durch und spüre in Dich hinein, wie sich das für Dich anfühlt.

Reflexion: Nimm Dir nach der Übung einige Momente Zeit und spüre in Dich hinein. Welche Gedanken oder Emotionen haben sich gezeigt, welche Körperwahrnehmungen (Anspannungen/Entspannung)? Wie ist Deine Stimmung jetzt?