

KOPF FREI BEKOMMEN

Brain-Dump-Vorlage

Hol alle Aufgaben aus dem Kopf aufs Papier – der erste Schritt gegen Mental Load.

Schritt 1: Schreib 10 Minuten lang alles auf, was dir im Kopf herumgeht – ungefiltert. Schritt 2: Ordne unten zu.

Alles aus dem Kopf – einfach rausschreiben:

● Schritt 2: Zuordnen

✓ Sofort erledigen

 Terminieren

 Abgeben / verteilen

 Streichen
