

MEINE ENERGIE-MATRIX

Undatiert. Aufgaben nach Aufwand sortieren, nicht nach Uhrzeit.

Was fordert diese Aufgabe von mir? Trage sie in die passende Spalte ein. Deine Einordnung zählt und darf sich ändern. Die Farben sind keine Bewertung.

GRÜN

Wenig Energie nötig

Vertraute Routine, etwa etwas ablegen oder wegräumen.

GELB

Fokus & Ruhe

Allein nachdenken, schreiben, planen oder recherchieren.

ROT

Viel Überwindung

Anrufen, Schwieriges klären oder einen Termin wahrnehmen.

WAS PASST HEUTE?

Eine Aufgabe aus einer passenden Spalte wählen. Sie darf kleiner werden, die Spalte wechseln oder heute liegen bleiben.

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen



MEINE ENERGIE-MATRIX

Heute auswählen. Ein Schritt reicht als Anfang.

SO VIEL IST HEUTE FÜR MICH DRIN

Wenig, etwas oder mehr? Beschreibe es lieber in deinen eigenen Worten.

DIESE AUFGABE WÄHLE ICH AUS DER MATRIX

Was ist wirklich dran? Was kann ich gerade leisten?

MEIN ERSTER SCHRITT

So klein und konkret, dass ich weiß, womit ich anfangen.

DAS BRAUCHE ICH DAFÜR

Ruhe, Material, eine Pause oder Unterstützung?

PARKPLATZ FÜR ALLES ANDERE

