



Mein Chaos-Reset — Alles aus dem Kopf

Alles raus, was gerade im Kopf ist — ohne Reihenfolge, ohne Bewertung, ohne Sortieren.

- Was kreist gerade in meinem Kopf?
- Was darf ich auf keinen Fall vergessen?
- Was nervt oder belastet mich gerade?

Brain Dump



Mein Chaos-Reset — Jetzt sortieren

Jetzt ordnen, was auf Seite 1 zusammengekommen ist — nur so weit, wie es gerade hilfreich ist.

Jetzt

Heute

Diese Woche

Später

Weg damit

Mein Chaos-Reset — Was ist wirklich wichtig?

Nicht alles, was im Kopf laut ist, muss jetzt erledigt werden.

A. Muss wirklich heute?

Was hat heute tatsächlich eine Frist, Konsequenz oder hohe Bedeutung?

B. Kann warten?

Was fühlt sich dringend an, ist aber objektiv nicht heute nötig?

C. Kann weg?

Was muss ich vielleicht gar nicht mehr erledigen?

D. Kann jemand anderes übernehmen?

Was muss nicht zwingend von mir selbst gemacht werden?

E. Kleinster nächster Schritt

Was ist die kleinste konkrete Handlung, mit der ich anfangen kann?



Mein Chaos-Reset — Mein Reset für heute

Du musst nicht alles lösen. Ein klarer nächster Schritt reicht.

1. Eine Sache, die heute zählt

2. Mein nächster Schritt

3. Was darf heute bewusst liegen bleiben?

4. Was brauche ich gerade?

5. Parkplatz für später

Dinge, die nicht verloren gehen sollen, aber heute nicht dran sind.

HINWEIS

Diese Vorlage dient der persönlichen Organisation und Selbststrukturierung. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose, Psychotherapie oder medizinische Behandlung.