



Checkliste: 10 Self-Nudging-Tipps gegen Prokrastination im Führungsalltag

1. Die 2-Minuten-Regel

☐

Alles, was weniger als zwei Minuten dauert, wird sofort erledigt. So entsteht Momentum.

2. Eat the Frog

☐

Beginne den Tag mit der Aufgabe, die du am ehesten vermeiden würdest. Ist sie erledigt, fällt der Rest leichter, und der Kopf wird frei für Wichtiges.

3. Timeboxing

☐

Plane feste Zeitfenster für anspruchsvolle Aufgaben. Nicht „wenn Zeit ist“, sondern bewusst „von 9:00 bis 9:45 Uhr“. Zeitgrenzen schaffen Fokus.

4. Chunking

☐

Große Projekte werden in kleine, überschaubare Etappen geteilt. Jede Teiletappe wird sichtbar abgehakt, denn Fortschritt motiviert mehr als Perfektion.

5. Commitment Buddy

☐

Verabrede dich mit Kollge:innen für gegenseitige Verbindlichkeit. Ein kurzes „Ich starte jetzt“ schafft sozialen Antrieb und senkt das Aufschieberisiko.



Checkliste: 10 Self-Nudging-Tipps gegen Prokrastination im Führungsalltag

6. Reflexion statt Selbstkritik

☐

Wenn etwas liegen bleibt, frag' dich nicht „Warum habe ich das nicht geschafft?“, sondern „Was hat mich gebremst?“

7. Perfektionismus parken

☐

„Fertig“ ist oft besser als „perfekt“. Setze dir bewusst das Ziel, eine Version 1.0 abzugeben. Weiterentwickeln kannst du später immer noch

8. Belohnung bewusst einbauen

☐

Feiere kleine Etappenerfolge. Ein kurzer Spaziergang, eine Pause, ein Haken auf der Liste ... sichtbare Belohnung stärkt Selbstwirksamkeit.

9. Digital Detox-Zonen

☐

Schaffe 30 Minuten am Tag ohne Benachrichtigungen. In dieser Zeit zählt nur Konzentration, keine Mails, kein Chat, keine Ablenkung.

10. Routinen etablieren

☐

Gute Gewohnheiten schlagen Motivation. Wer regelmäßig zur gleichen Zeit beginnt, senkt die Einstiegshürde – auch an Tagen mit wenig Energie.