

Besiege fiese To-do-Monster

Hast du eine große Aufgabe vor dir? Das kann furchteinflößend sein, aber die folgende Technik bringt etwas mehr Struktur in deine Planung. Definiere dazu immer erst die großen Meilensteine deines Ziels. Sammle darunter alle dazugehörigen To-dos. Du solltest so konkret wie möglich werden, also auch an alle noch so kleinen Unteraufgaben denken, die ein Meilenstein mit sich bringt. Wenn du später richtig mit der Arbeit loslegst, sollte nicht zu viel mentale Kapazität für Überlegungen aufgewendet werden. Je früher du diese Überlegungen erledigst, umso besser. Dein Gehirn scannt nämlich unbewusst alles, was in deinem Kopf vorgeht – wie ein Radar: den nächsten Urlaub, das Meeting morgen, das Abendessen, den Freund, den du schon längst anrufen wolltest. Das alles sind kleine Projekte in deinem Kopf, und jedes dieser Projekte ist wesentlich komplizierter, als du denkst.

Diese unerledigten Aufgaben wabern subtil durch dein Bewusstsein und entziehen dir kognitive Kraft. Dein Verstand hat Angst, diese Dinge loszulassen, denn dann würdest du sie vergessen. Eine hundertprozentige Fokussierung auf ein Thema ist so aber nicht möglich. Und da du nie alle Projekte abgeschlossen hast und deine To-do-Liste nie lange leer sein wird, hilft nur eins, um das Ganze aus deinem System herauszubekommen: aufschreiben – und zwar alles und bis ins Detail. Je genauer du das machst, umso mehr erkennst du die Tragweite einzelner Aufgaben.

Beispiel: Dein Ziel ist die Eröffnung eines Cafés. Ein Meilenstein wäre *Finanzierung klären*. Eine Aufgabe zu diesem Meilenstein wäre es, einen Businessplan für die Bank zu schreiben. Eine Unteraufgabe davon wäre es, eine Standortanalyse zu erstellen. Unteraufgaben lassen sich oft beliebig in weitere Aufgaben zerteilen, zum Beispiel könntest du einen befreundeten Gastronomen fragen, wie man das macht. Oder du müsstest herausfinden, welche Cafés es noch in der Nähe gibt. Dafür brauchst du vielleicht ein Fahrrad, das Fahrrad hat aber einen platten Reifen. Plötzlich ist der Meilenstein *Finanzierung klären* daran gebunden, ob du dein Flickzeug findest. Je mehr du bei jeder Aufgabe in die Tiefe gehst, umso besser kannst du einschätzen, wie lange sie dauern könnte. Eine ausgiebige Vorplanung ist also der wichtigste Schritt, um dich nicht völlig in unrealistischer Zeitplanung zu verrennen.

Probiere es doch direkt aus. Schreibe dein wichtigstes Ziel einfach mal auf und zerlege es in Meilensteine und kleine Unteraufgaben. Versuche jeden noch so kleinen Zwischenschritt aufzuschreiben. So besiegst du das Biest und mit ihm die Ohnmacht in deinem Kopf.

