



Nicole Staudinger

Bin fast fertig, muss nur noch anfangen

Autorinnenlesung



INHALT

1–8 Einleitung

Bevor Sie starten ...

Die perfekte Geschichte

Das schlechte Gewissen

Triebkraft für ...

... Dinge, die wir müssen

... Dinge, die wir wollen

Was ich muss und was ich will

Für alle, die sich mit der »Was will ich«-Liste schwertun

9–33 Teil 1

Wie wir wollen, was wir müssen – oder zumindest: Wie wir die »Ich muss«-Liste kürzer bekommen, um mehr Zeit für die »Was will ich«-Liste zu haben

Die »Ich muss«-Liste verkürzen

Trick 1: Aufschieben – aber richtig!

Trick 2: Künstliche Verknappung

Trick 3: Die perfekte Belohnung

Trick 4: Clever kombinieren

Der Faktor Zeit

Trick 5: Do shit first!

Trick 6: »Dann machst du es halt ohne Lust«

Trick 7: Es gibt kein »Zu früh gefreut«

Trick 8: Aufhören, wenn es am schönsten ist

Wenn wir keinen »Pack-an« haben

Die Jein-Aufgaben

Mission completed

34–78 Teil 2

Was wir eigentlich wollen, aber trotzdem nicht machen

Das schwarze Loch

Trick 1: Tausche das Aber gegen ein Und

Das möchte ich nicht über mich geschrieben sehen

Warum uns der Prozess des Schreibens so guttut

Trick 2: Schreiben Sie Ihre eigene Lebensgeschichte – im Vorhinein

Trick versus Haltung

Trick 3: Ein kleiner Schubs

Trick 4: Architektinnen unserer Entscheidung sein

Trick 5: Haben Sie eine Vision!

Trick 6: Die richtige Umgebung

Trick 7: Handeln statt meckern

Trick 8: Fake it till you make it

Trick 9: Schlagfertigkeit

Trick 10: Erwartungen anpassen

Trick 11: Willenskraft und Disziplin

Mission completed

79 Schlusswort

Sie können schon viel mehr, als Sie glauben

PS: »Jede Jeck ... « – Ach, Sie wissen schon

Das letzte Wort

Ich muss ...

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

Was will ich ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Momente/Dinge, die mir guttun:

Meine Jein-Aufgaben:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Meine Aufgaben mit dem höchsten  
Risiko für Aufschieberitis:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese kleinen, feinen Belohnungen
fallen mir ein:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese Aufgaben kann ich mit gutem Gewissen  
nach hinten schieben:**

---

---

---

---

---

**Ich spiele das  
»Du hast nur fünf Minuten«-Spiel  
bei diesen Aufgaben:**

---

---

---

---

---

**Für diese »Ich muss«-Aufgaben  
bin ich dankbar, weil ...**

---

---

---

---

---

**Ich kombiniere meine »Ich muss«-Aufgaben  
mit diesen schönen Dingen:**

---

---

---

---

---

**Diese Aufgaben finde ich so richtig doof  
(und mache sie darum zuerst):**

---

---

---

---

---

**Diese Aufgaben mache ich in Zukunft,  
auch ohne Lust darauf zu haben:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Für die Erledigung dieser (Teil-)Aufgaben
kann ich mich heute feiern:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese To-dos eignen sich, um aufzuhören,  
wenn's am schönsten ist:**

---

---

---

---

---

**Das möchte ich mir aus Teil 1  
besonders merken/  
diese eigenen Gedanken  
sind mir gekommen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diese Vorsätze verschwinden bei mir  
regelmäßig im schwarzen Loch:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Meine »ABER durch UND«-Möglichkeiten

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese zwei Sätze über mich  
stünden bisher im »Buch meines Lebens«,  
die mir nicht gefallen würden:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Das »Buch meines Lebens«:

Titel:

~~~~~

Klappentext:

~~~~~

Hauptcharakterzüge der Protagonistin:

~~~~~

Stärken der Protagonistin:

~~~~~

Schwächen der Protagonistin:

~~~~~

Herausforderungen der Protagonistin:

~~~~~

Erfolge der Protagonistin:

~~~~~

**So soll mein Tag morgen aussehen:**

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

**Das sind meine Möglichkeiten für (mehr) Autonomie,  
Kompetenz und soziale Eingebundenheit:**

**Autonomie:**

~~~~~

~~~~~

**Kompetenz:**

~~~~~

~~~~~

**soziale Eingebundenheit:**

~~~~~

~~~~~

**Für dieses Ziel finde ich meine  
intrinsische Motivation:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese zwei »Was will ich«-Aufgaben
sind für mich aus diesem Grund sinnvoll:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Formulieren Sie Ihren eigenen  
positiven Ausblick für ein »Was will ich«,  
das bisher eher negativ besetzt ist:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Diese drei Sätze formuliere ich positiv motivierend
an mich gerichtet um:**

1. ~~~~~

2. ~~~~~

3. ~~~~~

**Bei diesem Thema möchte ich in Zukunft
mithilfe der Methodik versuchen,
mein Verhalten zu verändern:**

Thema: ...

~~~~~

**Folgende Verhaltensveränderung stelle ich mir vor:**

~~~~~

Soziale Anreize für mich sind: ...

~~~~~

**Die sofortige Belohnung ist: ...**

~~~~~

**So überwache ich den Fortschritt und
erkenne meine Erfolge: ...**

~~~~~

**In diesem Bereich/diesen Bereichen möchte ich  
zukünftig Entscheidungsarchitektin sein:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Und so stelle ich das konkret an:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Welche Vision haben Sie von Ihrem Leben,  
Ihrem Sein, einer bestimmten Sache?  
Wo wollen Sie von der Raupe zum  
Schmetterling werden?**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Mit diesen Menschen möchte ich mich gern umgeben,
weil sie mir guttun und weil sie mich motivieren/
inspirieren:**

**Bei diesen »Was will ich«s
kann ich meine Umgebung wie folgt verändern,
um es mir leichter zu machen:**

**An diesen Punkten kann ich gut vom Meckern
ins Handeln kommen:**

**In Zukunft versuche ich,
diese Einstellung/Haltung äußerlich zu »faken«,
um sie innerlich zu manifestieren:**

**Das sind meine Top-3-Ausreden und
diese schlagfertigen Antworten fallen mir ein:**

**Das sind meine drei besten Frustrations-Tricks,
und ich möchte sie in Zukunft
in folgenden Situationen anwenden:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Hier erkenne ich meine Willenskraft und Disziplin  
und dorthin möchte ich sie mitnehmen:**

**Willenskraft und Disziplin habe ich bei:**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Ich nehme sie mit hierhin:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~