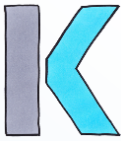


Tools zum Handeln nach Effectuation

Ins Handeln kommen (5-Minuten-Trick)



Neue Vorhaben unter Ungewissheit können an der eigenen Trägheit scheitern. Was besonders schwer fällt, ist oft der erste Schritt und die erste Handlung. Diese Trägheit hat natürlich auch eine wertvolle Funktion – sie sorgt dafür, dass wir uns nicht permanent auspowern. Das ist meistens gut so, aber nicht immer. Um trotzdem und bewusst ins Tun zu kommen, kann man den *5-Minuten-Trick* einsetzen. Der Einsatz sind 5 Minuten, der Ertrag ist ungewiss.

1 Vorbereitung

Bereiten Sie ein Blatt Papier und einen Bleistift vor und stellen Sie Ihren Smartphone Wecker auf 5 Minuten ein. Die nächsten 5 Minuten Zeit sind dafür vorgesehen, ein neues Vorhaben zu starten – 5 Minuten sind ein leistbarer Einsatz.

2 Probehandeln

Jetzt beginnt das „Probehandeln im Kopf“ und es wird aufgeschrieben was zu tun ist.

- Worum geht es bei dem Vorhaben und welche Mittel stehen unmittelbar zur Verfügung?
- Wer aus dem eigenen Netzwerk ist eingebunden?
- Welcher Punkt eignet sich für den Start?
- Was sind erste Schritte mit leistbarem Einsatz?

Unterbrechen Sie Ihre Überlegungen sobald der Küchenwecker läutet.

3 Entscheiden

An dieser Stelle trifft man eine Vereinbarung mit sich selbst. Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Jetzt weiter machen, weil die Trägheit überwunden ist,
2. einen Zeitpunkt zum Weitermachen festlegen (wieder für eine begrenzte Zeit? Oder
3. das Vorhaben hier und jetzt endgültig beenden.

