NIE WIEDER LEISTUNGSDRUCK!

DEINE ROADMAP ZUM ERFOLG

Hi!

Mit diesem Ebook hältst du die ultimative Anleitung gegen Leistungsdruck in deinen Händen.

Du erarbeitest **in 4 einfachen Schritten** deine persönliche Anti-Leistungsdruck-Roadmap. Wenn du dich konsequent an diesen Fahrplan hältst, wirst du innerhalb weniger Tage deinen Leistungsdruck viel besser im Griff haben.

Jeder Schritt besteht aus einer kurzen Erklärung und einer praktischen Übung. Die Ergebnisse der Übungen trägst du im **Worksheet auf S. 8** zusammen – fertig ist deine Roadmap!

Drucke deine Roadmap aus und hänge sie gut sichtbar an deinem Schreibtisch auf. So weißt du immer, was zu tun ist.

Bist du bereit? Los geht's!

Vorbereitung

Du brauchst:

- Einen Drucker und Papier
- Einen Stift
- 60 bis 120 Minuten Zeit

Drucke dir das Worksheet am Ende dieses Dokuments aus (am besten A3). Notiere deine Ergebnisse aus den Übungen der Anweisung entsprechend sofort im jeweiligen Feld auf dem Worksheet.

Tipp: Neben der leeren Roadmap findest du am Ende der PDF auch ein vorausgefülltes Beispiel, an dem du dich orientieren kannst.

Schritt 1: Bestandaufnahme

Wo stehe ich?

Im ersten Schritt verschaffst du dir Klarheit über deine Situation. Klarheit hilft dir, das Gefühl von Hilflosigkeit zu überwinden. Sie erleichtert es, im 2. Schritt ein konkretes Ziel zu stecken.

ÜBUNG:

Beantworte folgende 5 Fragen stichwortartig direkt auf dem Worksheet in Feld 1:

- Was setzt mich unter Leistungsdruck? Worin besteht meine Herausforderung?
- Wer setzt mich unter Leistungsdruck (Eltern, Lehrer, du selbst)?
- Was erwarten andere von mir?
- Was erwarte ich selbst von mir?
- Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich die Erwartungen nicht erfülle?

Schritt 2: Ziele setzen

Mit der 3M-Methode

"Ich will meinen Leistungsdruck loswerden." oder: *"Ich will die Prüfung bestehen."*

Nein, beides sind keine Ziele. Es sind Wünsche**.** Wünsche sind unkonkret und deshalb schwer erreichbar. Denn sie beantworten nicht die Frage nach dem "Wie". Ziele hingegen erkennst du an **3 Kriterien.** Das Ganze nennt sich **3M-Methode** (nach *S. Lachmann*):

- Ein Ziel ist **messbar,** wenn du festlegst, was du wann erreichen willst.
- Ein Ziel ist **machbar,** wenn du festlegst, wodurch du dieses Ziel erreichen willst.
- Ein Ziel ist **motivierend,** wenn du weißt, wofür du es erreichen willst.

1. Was: Was willst du erreichen? Du kannst dich an deiner Antwort in Schritt 1 auf die Fragen "*Was erwarten andere von mir?*" und "*Was erwarte ich selbst von mir?*" orientieren.

2. Wann: Terminiere dein Ziel auf einen genauen Tag. Eventuell hast du eine vorgegebene Deadline, im Fall eines Prüfungs- oder Abgabetermins.

3. Wodurch: Schreibe detailliert auf, welche Schritte du unternehmen musst, um dein Ziel zu erreichen. Kleine Schritte sind einfacher als große. Sie lassen dein Ziel viel realistischer erscheinen. Lege fest, wie viel Zeit du pro Tag oder Woche investierst.

Tipp: Plane einen Zeitpuffer von 20 - 30% ein. So vermeidest du, gegen Ende in Stress zu geraten.

4. Wofür: Welche Motivation steht hinter deinem Ziel? Leistungsdruck entsteht nur, wenn dir etwas wichtig ist. Was ist das, und warum ist es dir wichtig?

ÜBUNG:

Lies dir noch einmal deine Antworten von Schritt 1 durch. Formuliere davon ausgehend dein Ziel mit der 3M-Methode. Fasse es in einem kurzen, prägnanten Satz zusammen (auf deiner Roadmap in Feld 2).

Tipp: Realistisch bleiben! Übertriebene Erwartungen führen zu Frust und Demotivation. Kommt dir dein Ziel unrealistisch vor, passe die Parameter an, bis du von der Machbarkeit überzeugt bist.

Beispiel: Unrealistisch: *"Prüfung mit 1,0 bestehen"*
Realistisch: *"Prüfung mit 2,0 bestehen"*

Schritt 3: Ausdauer und Selbstorganisation

So erreichst du dein Ziel

Du hast ein messbares, machbares und motivierendes Ziel formuliert. Du hast die Schritte definiert, mit denen du dieses Ziel erreichst (dein "Wodurch"). Die Kunst besteht nun darin, die Schritte exakt zu befolgen. Die **folgenden 3 Methoden** helfen dir, am Ball zu bleiben.

Methode 1: Prime Time

Hohe Prioritäten verlangen deine sofortige Aufmerksamkeit. In diesem Fall ist dein Ziel aus Schritt 2 deine neue oberste Priorität. Die Methode besteht darin, dir für dein Ziel eine **feste Zeitstruktur** in deinen Alltag einzubauen – deine Prime Time. Zeit für deine Prioritäten. So vermeidest du, dass du dein Ziel im Alltagstrubel aus den Augen verlierst.

SO GEHT'S:

1. Lies dir dein "Wodurch" aus Schritt 3 nochmals durch.
2. Feld 3 ist ein Wochenkalender. Suche gemäß dem festgelegten Zeitaufwand feste Uhrzeiten an bestimmten Tagen heraus, an denen du dich deiner Priorität widmest.
3. Markiere deine Termine im Wochenkalender und ergänze zu bearbeitende Aufgaben.

Tipp 1: Plane deine Prime Time mindestens eine Woche im Voraus. Drucke dazu jeweils erneut die Roadmap aus und trage deine Termine ein.

Tipp 2: Lege eine regelmäßige Uhrzeit fest. Zum Beispiel jeden Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Methode 2: Deine Power-Routine

Routine ist ein machtvolles Instrument. Denn **Routine ersetzt Motivation.** Sich jedes Mal wieder zum Arbeiten aufraffen zu müssen, ist anstrengend. Aber wenn du eine Routine hast, denkst du nicht mehr nach. Du fängst einfach an. Automatisch. Du brauchst keine Motivation mehr.

Es reicht, wenn deine Power-Routine aus 1 oder 2 Kleinigkeiten besteht. Diese Kleinigkeit ist der Auslöser einer bestimmten Aktion. Entscheide dich für etwas, das du gern machst. Denn gut gelaunt geht alles leichter!

Beispiel: So könnte deine Power-Routine aussehen: Eine Tasse Tee zubereiten. 5 Minuten meditieren. Timer stellen. Und dann mit der eigentlichen Arbeit loslegen.

SO GEHT'S:

1. Triff eine Entscheidung: Welche Routine willst du entwickeln? Was ist dein Auslöser? Entscheide dich für maximal 3 „Kleinigkeiten".
2. Trage deine Power-Routine in Feld 4 deiner Roadmap ein.
3. Führe deine Routine als kleines Einstimmungsritual vor deiner Prime Time durch.

Natürlich musst du die **Routine einüben.** Aber das lohnt sich: Schon nach kurzer Zeit wird es sich ganz natürlich und leicht anfühlen, nach deinem Ritual die Arbeit zu beginnen.

Methode 3: Such dir einen Buddy

Diese Methode hilft dir vor allem, wenn du dich gern ein bisschen **selbst beschummelst.**

SO GEHT'S:

1. Such dir eine/n Freund/in und stellt euch gemeinsam eurem Ziel. So könnt ihr euch motivieren und gegenseitig helfen.
2. Trage ihren/seinen Namen in Feld 5 deiner Roadmap ein.
3. Trefft euch regelmäßig zum Lernen. Ergänze die Termine in deiner Roadmap.
4. Kontrolliert euch gegenseitig, ob ihr Zeitplan und Ziele einhaltet.

Tipp: Übertrage alle Termine auch in deinen Handykalender. So vergisst du keine Termine, auch wenn du deine Roadmap nicht zur Hand hast.

Schritt 4: Blockaden auflösen

Umgang mit negativen Gefühlen und Konzentrationsmangel

Im vorherigen Schritt ging es um das richtige Setting, mit dem du Leistungsdruck von vornherein vermeidest. Jetzt widmest du dich den häufigsten mentalen Blockaden: Du bekommst Tipps zum richtigen Umgang mit negativen Gefühlen und Konzentrationsmangel – insbesondere Ablenkung.

Tipp 1: Mit negativen Gefühlen umgehen

Affirmationen – richtig eingesetzt sind die bewussten Gedanken wie Superfood für deinen Geist. Vor allem, wenn du viele negative Gedanken und Gefühle hast. Bei regelmäßiger Wiederholung werden die "künstlichen" Gedanken bald zu echten Überzeugungen.

ÜBUNG:

1. Entscheide dich für maximal 3 Affirmationen (Beispiele findest du weiter unten).
2. Notiere sie in Feld 6 deiner Roadmap.
3. Lerne diese 3 Affirmationen auswendig, indem du sie mehrfach laut aufsagst.
4. Wiederhole die Affirmationen morgens und abends je 3 Mal.
5. Erinnere dich daran, indem du zum Beispiel deinen Wecker mit einer Notiz versiehst.

Beispiele für Affirmationen gegen Leistungsdruck:

- Ich kann mehr schaffen, als ich mir zutraue.
- Ich brauche mich nicht selbst unter Druck zu setzen.
- Ich bin zuversichtlich in meiner Fähigkeit, [ergänze].
- Ich erlaube mir, nicht alles unter Kontrolle haben zu müssen.
- Ich löse mich von allen meinen Erwartungen, und allen Erwartungen von außen.
- Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.
- Ich muss niemandem etwas beweisen – auch mir selbst nicht.
- Ich nehme Herausforderungen selbstbewusst an, um meine Ziele zu verfolgen.
- Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.
- Ich arbeite fokussiert, um [ergänze] zu erreichen.

Tipp: Integriere die Affirmationen in deine Power-Routine.

Tipp 2: Umgang mit Ablenkung

Ablenkung ist der **Produktivitätskiller Nummer 1.** So vermeidest du Ablenkung:

1. Schalte dein Handy aus. Ja, richtig AUS. Nicht nur Flugmodus oder stumm.
2. Sorge für Ruhe. Informiere dein Umfeld, dass du jetzt nicht gestört werden willst.
3. Räume alles weg, was du gerade nicht brauchst. Halte deinen Arbeitsplatz sauber.
4. Falls du am PC arbeitest: Schließe überflüssige Fenster und Browser-Tabs.
5. Deaktiviere Desktop-Benachrichtigungen.
6. Stelle benötigte Materialien schon vor Beginn der Arbeitszeit bereit: Stifte, Papier etc.

ÜBUNG:

Checke vor Arbeitsbeginn diese 6 Punkte. Du findest sie im gelben Kasten der Roadmap.

Tipp 2: Konzentrationsmangel

Bei Konzentrationsmangel sollten diese Gewohnheiten in deine Power-Routine einfließen:

1. Geh an die frische Luft. Bewege dich. Das befreit den Kopf, sodass du dich voll auf deine neue Tätigkeit einstellen kannst.
2. Iss Traubenzucker. Er versorgt dein Gehirn augenblicklich mit Energie.

ÜBUNG:

Überarbeite deine Power-Routine in Feld 4 deiner Roadmap. Integriere mindestens eine der beiden Gewohnheiten.

Bonus: Selbstreflexion

Du bist der 4-Schritte-Anleitung gefolgt und hast es geschafft? Glückwunsch! Dann ist es Zeit für die **Rückschau.**

ÜBUNG:

Beantworte die Fragen in Feld 7 deiner Roadmap, um deinen Arbeitsprozess zu optimieren – die nächste Deadline kommt bestimmt!

So – nun bist du gewappnet für die nächste Deadline! Wenn du diese Anleitung 1 zu 1 umsetzt, gibst du dem Leistungsdruck keine Chance!

Anti-Leistungsdruck-Roadmap von _____ *Datum:* _____

1. Meine Herausforderung

2. Mein Ziel: messbar, machbar, motivierend

3. Meine Prime Time

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

4. Meine Power-Routine

5. Mein Buddy

6. Meine Affirmationen

7. Selbstreflexion: Ziel erreicht? Was war gut? Verbesserungen?

- Handy aus
- Ruhe
- Platz aufräumen
- PC: Fenster schließen
- Desktop-Benachrichtigungen aus
- Materialien bereitstellen