



# SELBST BESTIMMT

statt Autopilot.

THE MATRIX / HOW TO

Sinnvolle Tu-Ichs  
statt zu viele To-Dos.

SELBSTFÜHRUNG

---

SELBSTBESTIMMUNG



[cornelialuette.de](http://cornelialuette.de)



# EISENHOWER-PRINZIP

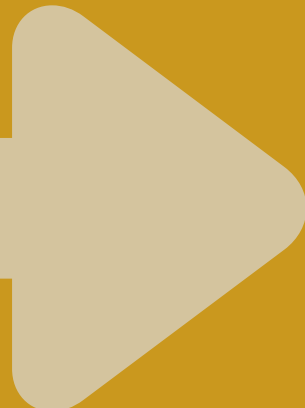
Wie du im täglichen Spinning besser entscheidest, was dran ist, Energie- und Zeitfresser aushebelst und so deine Effizienz steigerst.

**Macht Spaß, ist leicht, tut gut!**

**Denn dieses Tool ist effizient und schlicht.**

**Beantworte dir nur zwei simple aber alles entscheidende Fragen:**

- 1. Ist die Aufgabe wichtig?**
- 2. Ist die Aufgabe dringend?**



Selbstbestimmt  
statt Autopilot.

# EISENHOWER-PRINZIP

Teile dazu eine ausreichend umfassende Aufgabe in einzelne To-dos ein. Frage dich zu jeder einzelnen Aufgabe:

Was ist wichtig? **Ist es auch eilig?**

Was ist dringend? **Ist es wirklich wichtig?**

Die **Herausforderung** ist, die nur scheinbar dringenden sowie die unangenehmen Dinge zu entlarven. Achtung: Vermeidungs-Taktik identifizieren, denn sie sorgt für unbewussten Stress.

Trage die Aufgaben in die vier Felder der Matrix ein:

**dringend**

**nicht dringend**

**wichtig**

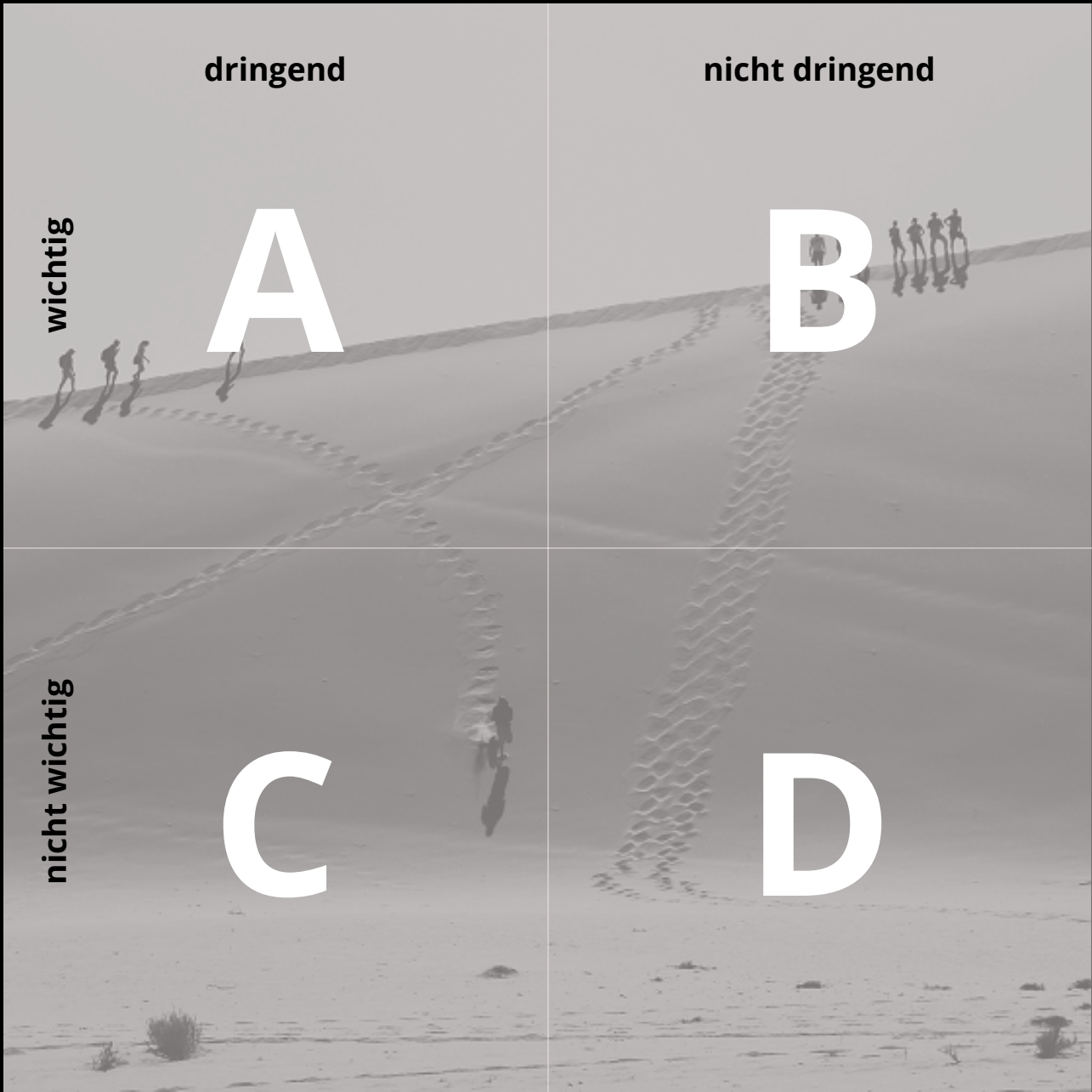
**A**

**B**

**nicht wichtig**

**C**

**D**



<b>A</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>D</b>

# **UND SO MACHST DU DANN WEITER**

**(Sei konsequent und mutig!)**

**A: Wichtig und dringend  
NOCH HEUTE SELBST ERLEDIGEN!**

**B: Nicht wichtig aber dringend  
WER ERLEDIGT ES SOFORT FÜR DICH?**

**C: Wichtig und nicht dringend  
Ab in den Terminkalender!**

**D: Unwichtig und nicht dringend  
ENTSORGEN, RECYCELN\***

**\*Entscheide nach einer festgelegten Zeit:  
Müll oder To-do?**

Peter Drucker meint:  
"Es ist wichtiger, das Richtige zu tun,  
als etwas richtig zu tun."

Ich finde: recht hat er!

Gutes Gelingen wünsche ich dir.  
Für's Erste lade dir einfach die  
Matrix runter, die ich für dich  
vorbereitet habe.

Herzlich, Cornelia

