

# ***TO DO LISTE - FÜR ARBEIT UND FREIZEIT***

## **„Zu Tun“ Liste**

Wir schreiben üblicherweise mehr auf die Liste, als wir in der Zeit realistisch schaffen. Die ToDo's, die offen sind, belasten unser Gehirn und stören das Wohlbefinden, weil sie das sympathische Nervensystem ständig stimulieren. Das stresst uns.

Die Aufmerksamkeit liegt dann mehr darauf, was wir noch nicht geschafft haben und die Zufriedenheit über das tatsächlich Erledigte wird zurückgedrängt. Das wiederum reduziert Lusthormone im Gehirn und erhöht Stresshormone (Cortisol, Adrenalin). Das macht Druck und ist ein Mitgrund warum moderne Menschen, obwohl sie so viel arbeiten und Dinge positiv erledigen, oft unzufrieden und schlecht drauf sind – generell „keine Zeit haben“

Zu Tun Listen haben auch den Nachteil, dass wir uns die Aufgaben die aufgeschrieben sind schlechter merken.

Also: Immer eines nach dem Anderen erledigen von den Aufgaben, die Du Dir **gemerkt hast**. Erst dann auf die ToDo Liste schauen, wenn du Aufgaben vergessen hast.

Versuch immer wieder mal phasenweise ohne ToDo Liste auszukommen. Die Zufriedenheit steigt, es rücken wieder die Dinge in unsere Aufmerksamkeit, die wir erledigt haben. Das macht Freude.

Und es ist tatsächlich so: Wenn Du später wieder mal auf die ToDo Liste schaust, merkst Du, dass sich die meisten Punkte entweder von selbst erledigen, nicht wichtig sind, oder einfach unmöglich in dieser Zeit zu schaffen zu waren. Dann vernichte oder lösche die Liste genussvoll.

Gleichzeitig MERKE-ICH-MIR Dinge die wirklich wichtig sind, leichter und besser und erledige sie.



Also mit Unterstützung von

**DIE MERK-ICH-MIR** für meine Merkfähigkeit und zur Reduktion des Stresspegels und der Stresshormone (Cortisol) sowie

**DER NEUMACHER** stellt sich wieder Zufriedenheit und emotionale Ausgeglichenheit, sowie verbesserter Schlaf ein.

Kurvorschlag bei Überbelastung und zur Unterstützung der Merkfähigkeit:

14 Tage 2 Kapseln morgens einnehmen von beiden Dr. Neuburger Produkten.

Da kann ich dann später mal noch eine Kur machen mit derselben Packung, wenn Bedarf besteht.

*Anekdote am Rand:*

*Ein Bürgermeister einer kleinen Gemeinde am Land sagte mir einmal:*

*„Alle Anfragen, Wünsche, Beschwerden, die von den Bürgerinnen und Bürgern unserer Gemeinde bei uns einlangen, werden nicht behandelt oder erledigt. Erst wenn die Anfragen ein zweites Mal nachgereicht werden, erledigen wir sie.“*

*Zuerst dachte ich das sei ein schlechter Scherz. Aber dann erklärte er mir, dass sich auf diese Weise 50% der gesamten Arbeitsbelastung reduziert, weil - man glaubt es nicht - nur die Hälfte der Anfragen noch einmal gemacht werden....*