

Die Entlastungsliste

Was kann weg, warten oder delegiert werden?

Wenn du zu viel gleichzeitig trägst, brauchst du oft keine neue Lösung, sondern erst Entlastung. Diese Vorlage hilft dir, Aufgaben sichtbar zu machen und bewusst zu entscheiden, was weg, warten oder delegiert werden darf.

1 Was trage ich gerade?

Schreibe die Themen auf, die gerade spürbar Kraft ziehen.

2 Was muss heute bleiben?

Welche ein bis zwei Dinge haben heute wirklich Folgen, wenn sie gar nicht passieren?

Das bleibt heute bei mir:

3 Meine Entlastungsliste

Ordne deine Themen grob ein. Du musst heute nicht alles tragen.

Kann weg	Kann warten	Kann delegiert werden
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

4 Das nehme ich heute raus

Welcher Punkt darf heute bewusst kleiner, später oder ganz gestrichen werden?

Heute entlaste ich mich bei:

5 Meine Mini-Entlastung

Markiere, was du heute ganz konkret erleichtern kannst.

- ☐ Eine Sache absagen oder verschieben
- ☐ Um Hilfe oder Rückmeldung bitten
- ☐ Den Anspruch für heute senken