



LANGWEILIGE AUFGABEN?

klein anfangen

erst mal nur 5 Minuten

mit kleiner Teilaufgabe anfangen

Flow nutzen

Body doubling

Ortswechsel (neu = interessant)

immer gleich für bestimmte Aufgaben

ansprechende Arbeitsmaterialien

auch für den Anfang

Belohnung

schriftlicher Vertrag mit sich selbst

Feedback

Wenn ich ... geschafft habe, darf ich ...

flexibel planen

Puffer & Pausen

austauschbare ToDos

Gamification

Bullet Journal

Apps

Challenges

Aufgaben-Bingo

Sticker-Chart

Battle mit Freund*innen

Finch

Habitica

Study Bunny

Focus Bean

mit Schönerm verbinden

Aufgaben bunter machen

Spaßgegränk/Snack

Musik, Podcast

Bewegung

Serie, Videos

Wecker/Erinnerungen

künstliche Deadlines

Verpflichtungen schaffen

Besuch einladen

Leuten vom Vorhaben erzählen

Termine mit Dozierenden ausmachen

Scary Hour