Sorgen Sie für Ruhe in Ihrem Kopf und bringen Sie Ihre Gedanken auf Papier. Mit den folgenden drei einfachen Schritten entlasten Sie Ihren Kopf und entwickeln gleichzeitig die Basis für Ihre Masterliste (=Aufgabenliste). Mehr zur Masterliste erfahren Sie im entsprechenden Video.

1. Schritt: Schreiben Sie 30 Minuten lang alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Wirklich alles!
2. Schritt: Prüfen Sie, ob Sie bereits ein Ergebnis notiert haben oder formulieren Sie Ihren Gedanken so um, dass daraus ein gewünschtes Ergebnis entsteht. Was möchten Sie durch den Gedanken erreichen?
3. Schritt: Gruppieren Sie die Einträge, in dem Sie sich für eine der folgenden Spalten entscheiden:
    a. **Nie**: Sie werden hier keine weitere Handlung unternehmen und entlassen den Gedanken bewusst aus Ihrem Leben.
    b. **Delegieren**: Sie geben die Aufgabe ab. Notieren Sie auch an wen.
    c. **Machen**: Sie machen die Aufgabe sofort.
    d. **Planen**: Notieren Sie einen Termin, bis wann Sie das Ergebnis erreicht haben.

Gedanke / Ergebnis	Nie	Delegieren	Machen	Planen

Es ist sehr gut möglich, dass diese Tabelle vom Platz her nicht ausreicht. Am besten Sie starten Sie mit einem leeren Blatt und übertragen Ihre Ergebnisse in diese Tabelle oder zeichnen die Spalten nach.