



Tägliche  
Produktivitäts-  
Checkliste  
für vielbeschäftigte  
Business-Mamas

# Tägliche Produktivitäts-Checkliste

## WAS FÜR EIN SCHÖNER TAG!

- ✓ Starte deinen Tag mit einer (kurzen) **Morgenroutine**
- ✓ Notiere deine 1-3 wichtigsten **Aufgaben** für den Tag -  
konzentriere dich auf das, was wirklich wichtig ist!
  - ✓ Setze dir 1-3 **Ziele** für den Tag -  
sei dabei realistisch und zielgerichtet
- ✓ Brich deine Aufgabenliste und Ziele in kleine,  
umsetzbare **Schritte** herunter
- ✓ Unterteile deinen (Arbeits)Tag in Zeit- & Aufgabenblöcke  
und lasse Raum für regelmäßige Pausen.
  - ✓ Konzentriere dich immer nur auf EINE SACHE -  
kein Multitasking mehr!
- ✓ Lege Social Media auf Pause, bis du deine 1-3 Aufgaben  
erledigt und deine Ziele erreicht hast
- ✓ Führe neben deiner To-Do-Liste auch eine Done-Liste
- ✓ Verbringe am Ende des (Arbeits)Tages 15 Minuten damit,  
deine Erfolge und Learnings zu feiern  
und bereite dich mental auf den nächsten Tag vor

Datum: \_\_\_\_\_

## Meine To-Do's

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Meine Ziele

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

