

KOSTENLOSER LEITFADEN · AKADEMIE WEDLER.VIP

Der 5-Minuten- Tagesplan für ADHS-Köpfe.

Weniger Chaos im Kopf. Ein Ding nach dem anderen.

Sven Wedler

Unternehmer · Gründer von EinDing · Akademie wedler.vip



- 01 Warum klassische To-do-Listen dich ausbremsen
 - 02 Das EinDing-Prinzip: drei Dinge, eins zählt
 - 03 Die 5 Minuten am Morgen, Schritt für Schritt
 - 04 Die 3 häufigsten Fallen und wie du sie umgehst
 - 05 Druckvorlage für jeden Tag
-

KAPITEL 1

Warum normale To-do-Listen scheitern

Du schreibst eine Liste mit 15 Punkten. Alles wirkt gleich wichtig. Du schaust drauf, fühlst dich überfordert und machst erst mal etwas ganz anderes.

Das liegt nicht an mangelnder Disziplin. Lange Listen zwingen dein Gehirn, ständig zu entscheiden: Was zuerst? Was ist dringend? Was kann warten? Jede Entscheidung kostet Energie, bevor du überhaupt angefangen hast.

DIE KERNIDEE

**Nicht mehr Disziplin.
Weniger Auswahl.**

Das Prinzip „EinDing“

Jeden Tag planst du genau drei Dinge. Eines davon ist dein Hauptding. Alles andere kommt auf den Parkplatz und darf warten.

1

Hauptding

Das eine Ding, das den Tag zu einem guten Tag macht, wenn es erledigt ist.

2

Nebending

Klein und schnell, unter 20 Minuten.

3

Nebending

Klein und schnell, unter 20 Minuten.

DER PARKPLATZ

Ideen sind sicher. Dein Kopf ist frei.

Alles, was dir einfällt, aber heute nicht dran ist, schreibst du auf den Parkplatz. Nichts geht verloren, und du bleibst beim Hauptding.

Die 5 Minuten am Morgen

Nimm dir Seite 7 und einen Stift. Mehr brauchst du nicht.

MINUTE 1

Kopf leeren

Alles, was rumschwirrt, auf den Parkplatz schreiben. Ohne Ordnung, ohne Bewertung. Termine, Ideen, Sorgen, Einkäufe: alles raus.

TIPP Setz dir eine Grenze von 60 Sekunden. Es muss nicht vollständig sein.

MINUTE 2

Das Hauptding wählen

Stell dir eine einzige Frage: Welches eine Ding macht heute zu einem guten Tag, wenn es erledigt ist? Das schreibst du ganz oben hin.

TIPP Das Hauptding darf klein sein. Lieber ein kleines Ding geschafft als ein großes vertagt.

MINUTE 3

Zwei Nebendinge

Wähle zwei kleine Aufgaben, die jeweils in unter 20 Minuten erledigt sind. Mehr nicht.

TIPP Nebendinge sind gut für Phasen, in denen dir die Energie fürs Hauptding fehlt.

MINUTE 4

Den ersten Schritt aufschreiben

Schreib für dein Hauptding den allerersten Schritt auf. So klein, dass er fast lächerlich wirkt: „Datei öffnen“, „Nummer raussuchen“, „Laptop aufklappen“.

TIPP Wenn du beim Lesen des Schritts zögerst, ist er noch zu groß.

MINUTE 5

Zeitfenster festlegen

Wann startest du das Hauptding? Trag eine konkrete Uhrzeit ein und stell dir einen Wecker.

TIPP Ein Plan ohne Uhrzeit ist ein Wunsch. Eine Uhrzeit macht ihn zum Termin mit dir selbst.

Die 3 häufigsten Fallen

01 Das Hauptding ist zu groß

„Steuererklärung machen“ ist kein Hauptding, sondern ein Projekt. Zerleg es: „Belege aus 2025 in einen Ordner legen“ ist ein gutes Hauptding.

02 Planung ohne Uhrzeit

Was keine Uhrzeit hat, wird verschoben. Immer wieder. Eine konkrete Startzeit plus Wecker ist der Unterschied zwischen Plan und Wunsch.

03 Neue Ideen mitten im Tag

Mitten im Hauptding kommt eine geniale Idee. Zwei Stunden später ist die Idee halb angefangen und das Hauptding liegt. Lösung: Idee in zehn Sekunden auf den Parkplatz, zurück zum Hauptding.

Mein Tagesplan

Datum: _____

5 Minuten · ein Ding nach dem anderen

Parkplatz

Minute 1 · alles raus, ohne Ordnung

Mein Hauptding

Minute 2 · das eine, das zählt

Nebending 1

unter 20 Min.

Nebending 2

unter 20 Min.

Erster Schritt fürs Hauptding

Minute 4 · lächerlich klein

Startzeit

Minute 5 · Wecker stellen



Abends: Hauptding geschafft

Und wenn nicht: Morgen ist ein neuer Zettel. Kein schlechtes Gewissen.

Du willst das jeden Tag – ohne Zettel?

Der Tagesplan funktioniert, weil er dir die Auswahl abnimmt. EinDing macht genau das jeden Tag, auf dem Handy und am Rechner, ohne dass du an den Zettel denken musst.

Inbox

Gedanken in Sekunden festhalten, sortiert wird später.

Tagesplanung

Ein Hauptding, zwei Nebendinge, fertig.

Nächster Schritt

Große Aufgaben in winzige Schritte zerlegt.

Ideen-Parkplatz

Neue Ideen sind sicher, ohne dich abzulenken.

Routinen

Wiederkehrendes abhaken, ohne daran zu denken.

Wochenrückblick

Sehen, was du wirklich geschafft hast.

DEIN EINSTIEG

Die EinDing Notion-Vorlage

Inbox, Parkplatz, Tagesplan und Wochenrückblick – fertig eingerichtet.

Jetzt ansehen auf einding.app

27 €



EinDing ist ein Werkzeug zur Selbstorganisation und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.