

# Mikro-Commitment-Protokoll

5-Schritte gegen die Startblockade · Kapitel 6

Fülle dieses Protokoll aus, *bevor* du eine blockierte Aufgabe angehst. Maximale Zeit: 3 Minuten. Der Akt des Ausfüllens ist bereits Teil der Aktivierung.

- 1 Die Aufgabe benennen**  
Was genau ist die Aufgabe? Ein Satz — kein Projekt, keine Kategorie.  

---
- 2 Den Starter-Schritt definieren**  
Was ist die kleinste mögliche Handlung? Muss in unter 60 Sekunden erledigt sein.  

---
- 3 Das Dokument / Tool öffnen**  
Welche Datei, App oder Seite muss jetzt geöffnet sein?  

---
- 4 Den Kontext herstellen**  
Kopfhörer? Vollbildmodus? Handy in Schublade? Was genau brauchst du?  

---
- 5 Timer starten — jetzt**  
25 Minuten. Kein Planen mehr. Kein Optimieren. Starter-Schritt ausführen.  

---

## Prokrastinations-Typ (Kapitel 9 — Echtzeit-Diagnose)

Welcher Typ trifft heute zu? Wähle die passende Intervention.

- Typ 1 — Angst:** Ich denke ständig daran, fange aber nicht an. → Entkopplungs-Protokoll
- Typ 2 — Langeweile:** Die Aufgabe existiert kaum in meinem Bewusstsein. → Gamification-Protokoll
- Typ 3 — Perfektionismus:** Ich plane, aber starte nicht. → Done-is-better-than-perfect-Protokoll

## Reflexion nach der Session

Was hat funktioniert?

---

Was passe ich beim nächsten Mal an?

---