

# Umgang mit ungeliebten Aufgaben



- einfach mal 10 min. beginnen (Zeitlimit!). Was erst mal läuft, ist halb so schlimm.
- Politik der kleine Schritte: je unangenehmer die Aufgabe, desto kleinere Teilschritte.  
Dann sofort mit dem ersten Schritt anfangen
- Sich vorher sinnlich und bildhaft vorstellen, wie es ist, die Aufgabe erfolgreich beendet zu haben.
- eine kleine Extra-Belohnung (schon vorher mit sich ausmachen!)
- mit jemanden anderes ein Abkommen treffen, wann was erledigt ist.
- für spielerische Naturen: Zettel mit unangenehmen Aufgaben in eine Behälter und jeden Morgen eine feierliche Lotterie!