

## Not to do Liste

Erstellen Sie hier Ihre persönliche Not to do Liste:

- Zählen Sie in der linken Spalte die für sie relevanten Zeitfresser auf (Bsp.: Handy surfen)
- Schreiben Sie in die rechte Spalte einen Ausweg aus diesem Zeitfresser bzw. eine Beschränkung (Bsp. Handy surfen nur in der Hauptpause für max. 20 Minuten am Stück)
- Falls Ihnen nichts einfällt, lassen Sie sich durch das kurze Video inspirieren.

| Zeitfresser | Beschränkung/Ausweg |
|-------------|---------------------|
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |
|             |                     |

**Zeit managen #14 Zeitfresser  
identifizieren**

Link: <https://youtu.be/HVNMeIWrrNA>



**YouTube-  
Video**

