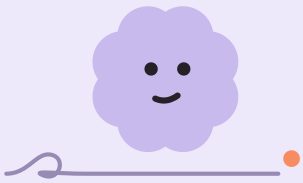
Wenn-dann-Pläne

GUT BELEGT · EXEKUTIVE FUNKTIONEN

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



„Ich mach das morgen“ klappt oft nicht. Besser funktioniert es, wenn du vorher festlegst, *wann* und *woran* du anfängst. Dann muss dein Kopf im Moment nicht mehr entscheiden.

So geht’s

Wenn eine Situation, die du gut erkennst, **dann** eine kleine, konkrete Handlung.

Beispiele

Wenn ich mich mit dem ersten Kaffee an den Tisch setze, **dann** öffne ich die Steuer-Mappe und lese nur die erste Seite.

Wenn ich vom Einkaufen heimkomme, **dann** lege ich die Schlüssel in die Schale neben der Tür.

Wenn ich merke, dass ich seit zehn Minuten aufs Handy schaue, **dann** stehe ich auf und trinke ein Glas Wasser.

Wenn es im Büro zu laut wird, **dann** setze ich die Kopfhörer auf.

Meine Pläne

Wenn _____ **dann** _____

Wenn _____ **dann** _____

Wenn _____ **dann** _____

Tipps · AUS ERFAHRUNG

- Das „Wenn“ muss ein Moment sein, den du sicher bemerkst. „Wenn ich Zeit habe“ ist zu ungenau.
- Das „Dann“ so klein wie möglich: ein Schritt, nicht die ganze Aufgabe.
- Nicht mehr als zwei oder drei Pläne auf einmal.
- Aufschreiben und sichtbar hinlegen, nicht nur merken.

Bei AuDHS · AUS ERFAHRUNG

Feste Auslöser geben Struktur. Wenn derselbe Plan nach ein paar Wochen langweilig wird, darfst du das „Dann“ austauschen und das „Wenn“ behalten.

QUELLEN Gollwitzer & Sheeran (2006) und Toli, Webb & Hardy (2016), beides Meta-Analysen.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

AT 142 · **DE 0800 111 0 111** · **CH 143** · **Notruf 112**