„Nie wieder aufschieben! Dein 5-Minuten-Start-Booster“





„Der einfachste Weg, sofort ins Handeln zu kommen – ohne Überforderung!“

MARIO VOLKMANN

„Warum du immer wieder aufschiebst – und wie du es in 5 Minuten ändern kannst!“

„Kennst du das? Du nimmst dir vor, endlich anzufangen, aber plötzlich checkst du dein Handy, holst einen Kaffee oder räumst den Schreibtisch auf?
Das ist kein Zufall – dein Gehirn liebt es, Dinge aufzuschieben!
Aber keine Sorge: Du kannst diesen Mechanismus ganz einfach austricksen.“

Warum dieser Booster funktioniert!

✓ Er ist einfach & sofort umsetzbar → Kein Planen, kein Warten, du startest JETZT!
✓ Er nutzt dein Gehirn zu deinem Vorteil → Statt gegen dein inneres Aufschiebe-Monster zu kämpfen, tricksen wir es aus!
✓ Er macht Spaß & motiviert → 5 Minuten sind machbar – und wenn du einmal angefangen hast, willst du weitermachen.

„Los geht’s! Hier sind die 5 Schritte, mit denen du in nur 5 Minuten ins Handeln kommst…“



Schritt 1: Die 10-Sekunden-Regel – Dein Turbo-Start

1. Stell dir vor, du stehst vor einer kalten Dusche. Zählst du von 5 rückwärts, springst du eher rein. Das Gleiche gilt für deine Aufgaben – dein Gehirn reagiert auf einen klaren Countdown!

2. Teste es JETZT: Wähle eine Aufgabe, zähle von 5 herunter und starte sofort!

3. Denk nicht so viel darüber nach. Mach es jetzt!

> Denk mal kurz darüber nach… Was wäre möglich, wenn du das Aufschieben endlich hinter dir lässt? Stell dir vor, du startest JETZT – ganz ohne Stress, ganz ohne Druck. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, einfach loszulegen. **Und genau das wirst du in den nächsten 5 Minuten tun – also, worauf wartest du?!**



“Mikro-Aufgabe wählen“ → Weil dein Gehirn es liebt, klein zu starten.

Schritt 2: Die Mikro-Aufgabe – Klein starten, groß gewinnen!

Hast du schon einmal eine riesige Aufgabe vor dir gehabt und gar nicht erst angefangen? Dein Gehirn liebt es einfach – je größer die Aufgabe, desto mehr Widerstand entsteht.
Deshalb gibt es einen Trick: **Mach die Aufgabe so klein, dass dein Gehirn keinen Grund hat, sie aufzuschieben!** Sag dir nicht „Ich sammle alle Informationen dich ich brauche“, sondern **„Ich suche erstmal nur eine“.**
Denn wenn du erst einmal angefangen hast, wird es plötzlich leicht. **Der schwierigste Teil ist der Start – und genau den umgehen wir mit der Mikro-Aufgabe!**

🔹 **Teste es JETZT**: Wähle eine Aufgabe, die so klein ist, dass du sofort loslegen kannst.

🔹 **Starte ohne Druck – Hauptsache, du beginnst!**

Jeder große Erfolg beginnt mit einem kleinen ersten Schritt. Mach ihn jetzt!

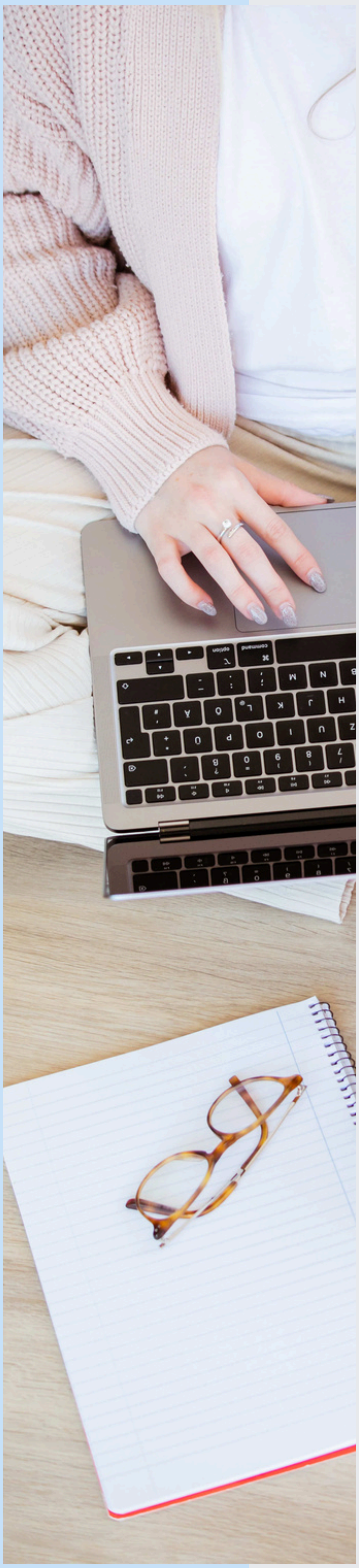
Schritt 3: Der 5-Minuten-Timer-Trick – Starte klein, bleib dran!

Dein Gehirn denkt oft: „Ich habe keine Zeit für diese Aufgabe.“ Doch die Wahrheit ist: Du brauchst keine Stunde – 5 Minuten reichen völlig aus!

Wenn du dir sagst: **„Ich mache es nur 5 Minuten“**, nimmt dein Gehirn den Druck raus. **Der Trick? Nach 5 Minuten hast du oft so viel Momentum, dass du einfach weitermachen willst.**
Das nennt sich das **„Zeigarnik-Prinzip“**: Unser Gehirn mag es nicht, etwas Unfertiges liegen zu lassen. Sobald du angefangen hast, willst du weitermachen!

🔹 **Teste es JETZT:** Stell dir einen Timer auf 5 Minuten und fang an. Danach kannst du aufhören – oder weitermachen, wenn du Lust hast!

Du wirst sehen: **Der erste Schritt ist die größte Hürde – aber mit nur 5 Minuten kannst du sie ganz leicht überwinden!**





Schritt 4: Der Belohnungs-Hack – Mach dein Gehirn süchtig nach Fortschritt!

Warum macht es Spaß, eine Aufgabe abzuhaken oder einen Erfolg zu feiern?
Weil dein Gehirn Belohnungen liebt! Wenn du nach einer erledigten Aufgabe ein kleines Erfolgserlebnis hast, setzt dein Gehirn **Dopamin** frei – das Glückshormon.

Diese Belohnung verstärkt das Verhalten und macht es dir beim nächsten Mal leichter, wieder ins Handeln zu kommen. **Das ist der Trick hinter jeder erfolgreichen Gewohnheit!**

🔹 **Teste es JETZT:**
✔️ Setze bewusst ein ✅ auf deine To-Do-Liste.
✔️ Feier dich kurz – sag dir „Yes, ich hab’s gemacht!“ oder mach eine Mini-Sieg-Pose.
✔️ Gönn dir eine kleine Belohnung: Ein Kaffee, ein kurzes YouTube-Video oder einfach 30 Sekunden Entspannung.

Je mehr du dein Gehirn mit positiven Emotionen verbindest, desto leichter fällt es dir, immer wieder ins Tun zu kommen!



Schritt 5: Der Accountability-Hack – Teile dein Commitment & bleib dran!

Wenn du jemandem erzählst, dass du eine Aufgabe startest, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du sie auch durchziehst!

Warum? Weil du dir selbst beweisen willst, dass du es ernst meinst.
Dieser Effekt nennt sich **„Accountability-Prinzip“: Wenn du dein Ziel laut aussprichst, fühlt es sich real an – und du willst es wirklich umsetzen.**

🔹 **Teste es JETZT:**
✔ **Schick mir ‘5 Minuten’ per DM** – und ich schicke dir eine ganz persönliche Antwort!
✔ Oder sag einer Freundin: „Ich mache diese Aufgabe – frag mich später, ob ich’s geschafft habe!“
✔ Noch mehr Power? Poste dein Commitment in deiner Story oder in einer Gruppe!
Gemeinsam durchstarten macht nicht nur mehr Spaß – es hält dich auch dran! 🚀

> „Sag jemandem Bescheid, dass du gestartet hast – das erhöht deine Verbindlichkeit und Motivation enorm!“



„Du hast alles, was du brauchst – jetzt ist der Moment, es umzusetzen!“

Hier nochmal eine knackige Zusammenfassung für dich.

🔥 Dein 5-Minuten-Start-Booster auf einen Blick! 🔥

✅ Schritt 1 – Die 10-Sekunden-Regel: Zähle von 5 herunter & starte sofort!
✅ Schritt 2 – Die Mikro-Aufgabe: Mach den ersten Schritt so klein wie möglich.
✅ Schritt 3 – Der 5-Minuten-Timer-Trick: Sag dir „Nur 5 Minuten“ – und leg los!
✅ Schritt 4 – Der Belohnungs-Hack: Hake es ab, feiere dich & gönn dir eine Mini-Belohnung.
✅ Schritt 5 – Der Accountability-Hack: Teile dein Commitment – Schick mir ‘5 Minuten’ per DM – und ich schicke dir eine persönliche Antwort!“

„Glückwunsch – du hast den 5-Minuten-Start-Booster gemeistert!“

Jetzt hast du die 5 kraftvollen Schritte, um **Aufschieberitis zu besiegen & sofort ins Handeln zu kommen.** Aber Wissen allein bringt dich nicht weiter – **DU musst den ersten Schritt machen!**

📲 Bleib dran & hol dir täglich neue Impulse!:

👉 Instagram: @mariovolkmannde

👉 Website: mariovolkmann.de

Du hast alles, was du brauchst – also, worauf wartest du? 🚀



thank you!

MARIO VOLKMANN
Life Trust Coach®