



# Eine Not-To-Do Liste machen

Wahrscheinlich hast du schon von der Macht des Neinsagens gehört und weißt, wie wichtig es ist, im Privatleben und im Beruf Grenzen zu setzen. Mit einer wohlbedachten To-Do Liste kannst du dich besser organisieren und mit Stress umgehen. Aber hast du dir schon einmal überlegt, eine Not-To-Do Liste zu erstellen?

Eine Not-To-Do Liste hilft dir, zu erkennen, was dich besonders viel Energie kostet – sowohl geistig als auch körperlich. Hier findest du eine Anleitung.

## Trage hier bestimmte Dinge, Aktivitäten und/oder Menschen ein,

die dir regelmäßig das Gefühl geben, nicht gesehen, unterstützt und gehört zu werden oder nicht sicher zu sein:

die dich regelmäßig überwältigen, dich aufregen, dir Angst machen und/oder Stresssituationen auslösen:

die dir regelmäßig das Gefühl geben, nicht wertgeschätzt zu werden:

bei denen du dich regelmäßig genötigt fühlst:

die regelmäßig deine Zeit verschwenden, deine Energie aussaugen oder bei denen du dich einfach nicht wohl fühlst:

die dir regelmäßig schlechte Laune machen:

die dich regelmäßig viel Zeit und/oder Geld kosten:

Geh jetzt die Liste auf der vorherigen Seite noch einmal durch. Wähle fünf Dinge aus, bei denen du dich entscheiden kannst, sie in Zukunft nicht mehr zu tun, und kreise diese ein. Trage deine Auswahl in die Liste unten ein.

### Ich werde nicht mehr:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Orientiere dich als Nächstes an diesen fünf Punkten und bestätige dir selbst, was du stattdessen tun kannst oder tun wirst und warum.

### Stattdessen werde ich:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Zum Beispiel:

**Ich werde in Zukunft** keine Zeit mehr mit \_\_\_\_\_ verbringen. Es ist in vollkommen Ordnung, Einladungen abzulehnen.

**Ich werde nächstes Jahr** nicht mehr über Weihnachten nach Hause fahren. Das ist zu teuer und zu stressig.

**Stattdessen werde ich** diese Zeit nutzen, um Sport zu machen. Das tut mir gut und macht Spaß.

**Stattdessen werde ich** einen anderen Zeitpunkt finden, um meine Eltern zu besuchen. Etwa nach den Feiertagen, wenn die Tickets günstiger sind.

### Quellen:

National Institute of Mental Health, „Caring for Your Mental Health.“, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Harvard Business Review, „Why We Continue to Rely on (and Love) To-Do Lists.“, <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

HelpGuide, „Setting Healthy Boundaries in Relationships.“ <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Depression and Bipolar Support Alliance, „8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health.“ <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Von eM Life Lehrkraft Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Dieses Programm ist nicht für Situationen gedacht, in denen eine umgehende medizinische Versorgung nötig ist. Rufe im Notfall einen Krankenwagen oder geh in die nächste Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wende dich bei Fragen zu bestimmten gesundheitlichen Bedürfnissen, Behandlungen oder zu Medikamenten an deinen Arzt oder deine Ärztin. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Angestellte oder Krankenversicherungen). Dieses Programm und seine Bestandteile sind möglicherweise nicht in allen Bundesstaaten und für alle Gruppengrößen verfügbar. Änderungen sind möglich. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.