

RHYTHMS RATGEBER · KOSTENLOSE AUSGABE

Der Wochen-Reset

Ein praktischer 30-Minuten-Leitfaden für eine ruhige Woche mit klaren Prioritäten

Rhythms

Willkommen

Dieser Leitfaden ist für alle, deren Wochen sich wie ein Berg aus Aufgaben, Nachrichten und Überraschungen anfühlen. Mit nur 30 Minuten einmal pro Woche kannst du Abstand gewinnen, das Wesentliche wählen und mit klarem Kopf in den Montag starten.

- Lies ein Kapitel nach dem anderen.
- Reserviere diese Woche einen festen 30-Minuten-Termin.
- Nutze die 30-Minuten-Checkliste am Ende als Ablaufplan.
- Wiederhole den Reset jede Woche – er wird immer leichter.

Warum ein Wochen-Reset hilft

Tägliche Aufgabenlisten zeigen dir den heutigen Tag. Ein Wochen-Reset zeigt dir das ganze Bild, damit die Woche für dich arbeitet statt gegen dich.

Weniger Überforderung

Alles an einem Ort zu sehen macht aus einer diffusen Sorge eine kurze, überschaubare Liste.

Klare Prioritäten

Du entscheidest, was wichtig ist, bevor die Woche für dich entscheidet.

Weniger Überraschungen

Fristen, Termine und Besorgungen treffen dich nicht mehr unvorbereitet.

Echte Erholung

Wenn die Woche geplant ist, können deine freien Tage wirklich frei sein.

Wähle deinen Reset-Termin

Die beste Zeit ist die, die du beibehalten kannst. Viele wählen den Sonntagabend oder Freitagnachmittag.

- Wähle einen festen Tag und eine Uhrzeit und schütze sie wie einen Termin.
- Begrenze den Reset auf 30 Minuten. Ein Timer hilft.
- Suche einen ruhigen Platz mit Kalender und Aufgabenliste.
- Mach es angenehm: Tee, Musik und ein aufgeräumter Tisch.

Tipp: Ein kurzer Reset jede Woche ist besser als ein perfekter Plan einmal im Monat.



Minute 0–5: Zurückblicken

Schließe zuerst die vergangene Woche ab. Ein kurzer Rückblick zeigt, was funktioniert hat und was du loslassen kannst.

- Überfliege den Kalender und die Liste der letzten Woche.
- Hake Erledigtes ab und würdige einen kleinen Erfolg.
- Übertrage offene Aufgaben oder entscheide, sie zu streichen.
- Frage dich: Was hat mich erschöpft und was hat mir Energie gegeben?



Minute 5–10: Ordnung schaffen

Lose Notizen, offene Tabs und ungelesene Nachrichten erzeugen unterschwelligen Stress. Sammle alles an einem Ort.

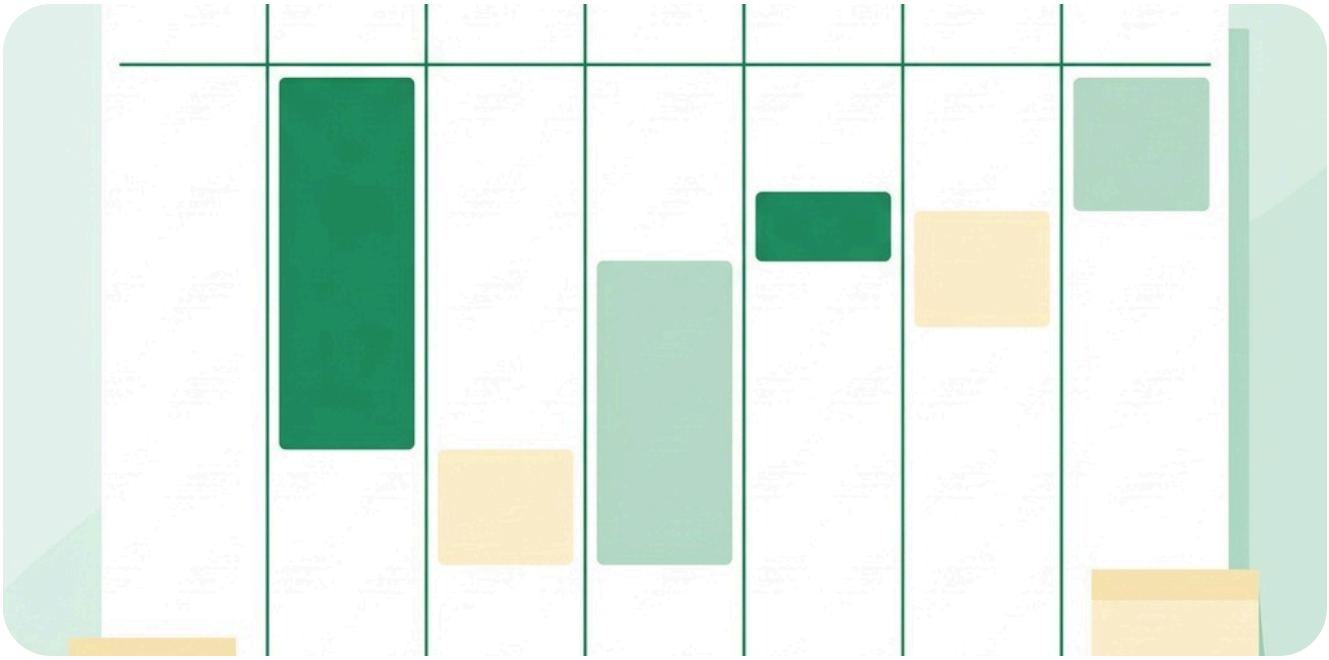
- Leere deinen Kopf: Schreibe alle Aufgaben auf, die dich beschäftigen.
- Sammle Haftnotizen, Zettel und Sprachnotizen in deiner Liste.
- Archiviere oder sortiere deinen Posteingang, bis er überschaubar ist.
- Schließe Tabs und räume den Tisch für einen frischen Start auf.



Minute 10–15: 3 Prioritäten

Nicht alles ist gleich wichtig. Wähle die drei Ergebnisse, mit denen sich diese Woche erfolgreich anfühlen würde.

- Sieh dir die ganze Liste an: Was zählt diese Woche wirklich?
- Wähle drei Prioritäten aus Arbeit, Zuhause und Gesundheit.
- Formuliere jede als klares Ergebnis, etwa „Projektentwurf abschicken“.
- Alles andere ist ein Bonus, kein Scheitern.



Minute 15–20: Woche planen

Eine Priorität ohne Zeitfenster bleibt ein Wunsch. Gib deinen drei Prioritäten einen Platz im Kalender.

- Trage zuerst feste Termine und Fristen ein.
- Reserviere Zeit für jede deiner drei Prioritäten.
- Lass Freiräume für Überraschungen und Pausen.
- Erkenne den vollsten Tag und halte die anderen leichter.

Bleib realistisch

Zu viel Planung ist der häufigste Grund, warum Wochenpläne scheitern. Plane für die Woche, die du tatsächlich haben wirst.

- Verplane nur etwa 60–70 % deiner verfügbaren Zeit.
- Bündele kleine Aufgaben wie Anrufe und Besorgungen in einem Block.
- Sage Nein, delegiere oder verschiebe, was nicht hineinpasst.
- Rechne mit Änderungen. Ein Plan ist ein Wegweiser, kein Vertrag.

Tipp: Bewahre deine Liste in einer Aufgaben-App wie Rhythms auf – oder auf einem einfachen Blatt Papier, wenn du lieber von Hand schreibst.



Minute 20–25: Grundlagen vorbereiten

Ein paar praktische Schritte jetzt sparen dir später viele kleine Entscheidungen.

- Plane grob die Mahlzeiten und schreibe eine kurze Einkaufsliste.
- Prüfe den Familienbedarf: Fahrten, Veranstaltungen und Formulare.
- Lege Kleidung, Taschen oder Ausrüstung für Montag bereit.
- Stelle Erinnerungen für Rechnungen und Verlängerungen ein.

Beispiele für den Wochen-Reset

Wähle die Variante, die zu deiner Woche passt, oder kombiniere sie.

Kurz: 15 Min.

- Woche rückblickend prüfen
- 3 Prioritäten wählen
- Im Kalender eintragen

Klassisch: 30 Min.

- Zurückblicken
- Ordnung schaffen
- 3 Prioritäten
- Woche planen
- Grundlagen vorbereiten

Familie: 30 Min.

- Gemeinsamer Kalender
- Essen und Einkaufen
- Bedarf der Kinder
- Priorität jeder Person

Mein Wochen-Reset

Fülle dieses Blatt beim nächsten Reset aus oder drucke jede Woche eine neue Kopie.

Ein Erfolg der letzten Woche:

Was ich loslasse:

Priorität 1:

Priorität 2:

Priorität 3:

Wann ich sie umsetze:

Worauf ich mich freue:

Die 30-Minuten-Checkliste

Hake jeden Schritt ab. In dieser Reihenfolge dauert der Reset etwa eine halbe Stunde.

☐	0–5 Min.	Blicke auf die letzte Woche zurück und notiere einen Erfolg.
☐	5–10 Min.	Schaffe Ordnung: Sammle alle losen Aufgaben.
☐	10–15 Min.	Wähle deine drei Prioritäten.
☐	15–20 Min.	Reserviere dafür Zeit im Kalender.
☐	20–25 Min.	Bereite Mahlzeiten, Besorgungen und Familienbedarf vor.
☐	25–28 Min.	Prüfe, ob der Plan realistisch ist.
☐	28–30 Min.	Wähle die erste Aufgabe für Montag und schließe den Planer.

Wenn die Woche anders läuft

Manche Wochen laufen nicht nach Plan. Das ist normal, und der Reset ist darauf ausgelegt.

- Mach am Mittwoch einen 5-Minuten-Zwischencheck.
- Behalte deine drei Prioritäten und lass den Rest flexibel.
- Falls du den Reset verpasst hast, nutze die kurze 15-Minuten-Version.
- Sei freundlich zu dir selbst. Nächste Woche beginnt es neu.

Mach es zur Gewohnheit

Nach einigen Wochen wird der Reset zu einem Moment, auf den du dich freust: ruhig, klar und mit dem Gefühl, den Überblick zu haben.

- Behalte jede Woche denselben Tag und dieselbe Uhrzeit bei.
- Nutze eine einfache Vorlage, damit du nicht bei null anfängst.
- Beobachte nach einem Monat, wie sich deine Wochen anfühlen.
- Passe die Schritte an, bis sie zu deinem Leben passen.

Deine Woche, dein Rhythmus

Du brauchst kein perfektes System. Du brauchst 30 ruhige Minuten, drei klare Prioritäten und die Freundlichkeit, jede Woche neu anzufangen.

Weitere kostenlose Ratgeber und einen einfachen Aufgabenplaner findest du auf rhythms.cloud