



GOOD. BEWEGT · FÜR DEINEN SCHREIBTISCH

Gedankenparkplatz

Gedanken parken. Rausgehen. Mit frischem Kopf zurückkommen.



TICKET

Keine Höchstparkdauer. Parken kostenlos, kein Abschleppdienst.

30 Sek. Notier dir, wo du stehst und was der nächste Schritt ist.

15 Min. Laptop zu, ab nach draußen. Deine Gedanken stehen sicher.

Zurück Zettel nehmen und genau da weitermachen, wo du warst.

In der Studie von Leroy und Glomb (2018) schnitten Menschen, die ihre Aufgabe so kurz geparkt hatten, bei der nächsten Aufgabe besser ab. Ihr Kopf hing weniger an dem, was noch offen war.

P1

Kennzeichen: Projekt oder Aufgabe

Wo stehe ich gerade?

Was ist der nächste Schritt?

Geparkt um

P2

Kennzeichen: Projekt oder Aufgabe

Wo stehe ich gerade?

Was ist der nächste Schritt?

Geparkt um

P3

Kennzeichen: Projekt oder Aufgabe

Wo stehe ich gerade?

Was ist der nächste Schritt?

Geparkt um



Jede Woche 1 gesunde Gewohnheit, in 5 Minuten

Ich bin Tanja Thielen, Health Strategist und Autorin des Bestsellers GOOD.21. In „Die 5 GOOD. Minuten“ bekommst du jede Woche eine Gewohnheit, die du sofort umsetzt, und erfährst, warum sie wirkt. Code scannen, kostenlos anmelden.

Alle 12 Übungen mit Timer: your-good-life.de/goodbewegt

