

Der Wochen-Reset

Das Richtige zur richtigen Zeit.

Inhalt im Überblick

Die EUKAIRA-Methode

Sieben Schritte für den Wochen-Reset

Der 15-Minuten-Mini-Reset

Arbeitsblätter und Checklisten

Diese Leseprobe zeigt

Das vollständige Inhaltsverzeichnis und zwei ausgewählte Originalseiten:

Schritt 1 - Kopf leeren (Originalseite 6)

Brain Dump (Originalseite 14)

Die Hinweise zur Nutzung stehen am Ende.

Die Leseprobe ist ein Auszug. Die Originalseiten behalten ihre Seitennummern; diese beziehen sich auf die Vollfassung.

Inhaltsverzeichnis

01	Die EUKAIRA-Methode	5
02	Schritt 1 - Kopf leeren	6
03	Schritt 2 - Kalender prüfen	7
04	Schritt 3 - Drei Prioritäten	8
05	Schritt 4 - Aufgaben sortieren	9
06	Schritt 5 - Haushalt & Einkäufe	10
07	Schritt 6 - Zeit für dich	11
08	Schritt 7 - Wochenabschluss	12
09	Der 15-Minuten-Mini-Reset	13
10	Arbeitsblätter & Checklisten	14-20

Hinweis Dieses Produkt dient der persönlichen Organisation und allgemeinen Information. Es ersetzt keine individuelle medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung.

02 Schritt 1 - Kopf leeren

10 Minuten

Bevor du planst, holst du alles aus dem Kopf. Schreibe ungefiltert auf, was du nicht vergessen möchtest, was dich beschäftigt oder was irgendwann erledigt werden müsste.



Darauf achtest du

- Noch nicht sortieren oder bewerten.
- Auch kleine Dinge notieren.
- Offene Schleifen erfassen: Rückrufe, Nachrichten, Bestellungen, Papierkram.
- Wenn dir nichts mehr einfällt, prüfe kurz E-Mail, Notizen und sichtbare Papierstapel.

Ziel: Dein Kopf muss nicht mehr als Erinnerungsort funktionieren.

Mini-Reflexion

Was ist bei diesem Schritt für meine kommende Woche besonders wichtig?

Rechtliche Hinweise, Lizenz und sichere Nutzung

1 Produkt & Herausgabe

EUKAIRA ALLTAG - Der Wochen-Reset. Konzept, Redaktion und Herausgabe: EUKAIRA. Stand: August 2026. Inhaltliche Fragen: über die im Shop beziehungsweise Impressum angegebene Kontaktadresse.

2 Zweck des Produkts

Allgemeine Organisations- und Planungshilfe für den persönlichen Alltag. Keine individuelle medizinische, psychologische, rechtliche, steuerliche oder finanzielle Beratung.

3 Persönliche Nutzungslizenz

Eine erwerbende Person erhält ein einfaches, persönliches und nicht übertragbares Nutzungsrecht. Ausdruck und wiederholte Nutzung für den eigenen privaten Gebrauch sind erlaubt.

4 Nicht gestattete Nutzungen

Weitergabe, Verkauf, Veröffentlichung, Upload, gemeinsame Dateiablage, Unterlizenzierung und Vervielfältigung außerhalb der eingeräumten Lizenz sind nicht gestattet.

5 Urheberrecht

Texte, Struktur, Gestaltung und Vorlagen sind urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

6 Haftung und Aktualität

Es gelten die gesetzlichen Haftungsregeln. Zwingende Haftung, insbesondere für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit sowie Verletzungen von Leben, Körper oder Gesundheit, bleibt unberührt. Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewähr für Fehlerfreiheit, Vollständigkeit oder dauerhafte Aktualität übernommen.

7 Hinweis zum Einsatz KI-gestützter Werkzeuge

Bei der Entwicklung dieses Produkts wurden KI-gestützte Werkzeuge zur Unterstützung von Textentwurf, Gestaltung und Bildproduktion eingesetzt. Konzept, fachliche Auswahl, Redaktion, Prüfung und Herausgabe liegen bei EUKAIRA.

8 Digitaler Verkauf

Diese PDF ersetzt nicht die Pflichtinformationen des Shop- und Bestellprozesses. Anbieterinformationen, Gesamtpreis, Vertragsschluss, Bereitstellung, Widerrufsbelehrung und Datenschutz sind dort gesondert korrekt abzubilden.

Hinweis: Dieses Produkt dient der persönlichen Organisation und allgemeinen Information.
Es ersetzt keine individuelle fachliche Beratung.