

# To-Do Bingo – Deine Quartalsplanung

Wähle Aufgaben aus deinem Alltag, trage sie in die Felder ein und versuche Reihen zu vervollständigen. Ziel: Motivation durch kleine Schritte.


## Ideen für deine Felder:

- 10 Minuten Ordnung machen
- 1 wichtiger Anruf
- Rechnung schreiben
- 30 Minuten Fokussarbeit
- 5 Minuten Pause bewusst nutzen
- Mini-Bewegungseinheit
- 1 Aufgabe abschließen
- Inbox aufräumen
- Etwas delegieren

- Wasser trinken (mind. 2 Gläser)