

Zentrale Studienberatung

Die 5-Minuten-Regel

Was ist die Idee hinter der 5-Minuten-Regel?

Besonders wenn es sich um eine größere oder anstrengende Aufgabe handelt und du sowieso schon unmotiviert bist, fällt der Anfang oft schwer. Durch eine kleine und kurze Anfangshandlung kommst du in Schwung und lässt dich nicht von deiner großen Herausforderung abschrecken.

Wie funktioniert die 5-Minuten-Regel?

Bei der Fünf-Minuten-Regel legst du eine kleine, konkrete Aufgabe fest und bearbeitest diese für nur fünf Minuten.

Danach hörst du wieder auf und entscheidest, ob du weitermachst – oder eben nicht. Wenn du nach fünf Minuten wirklich keine Lust mehr hast, dann hörst du einfach auf und machst etwas anderes oder startest später einen neuen Anlauf.

Das hört sich easy an? Genau, ist es auch – und wahrscheinlich wirst du danach weitermachen, weil du ja schon mal angefangen hast.

Welche Vorteile hat die 5-Minuten-Regel?

Du kannst viel leichter mit einer Aufgabe beginnen, weil du dich nur fünf Minuten lang mit ihr beschäftigen musst.

Du spürst weniger Widerstand und musst weniger Ausreden erfinden.

Du kannst immer fünf Minuten Zeit finden, um dich mit einer Sache zu beschäftigen.

Du brauchst dir keine Schuldgefühle zu machen, wenn du nach fünf Minuten aufhörst.