EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 03.09.2026 floatend Uhr | Hugo Siebold

Zehn Minuten

"Wie läuft’s mit deiner Hausarbeit?“ Luisa setzt sich in der Mensa zu mir, während ich deprimiert in meinen Nudeln rühre. "Frag lieber nicht. Ich weiß nicht wieso, aber ich kriege mich jeden Tag aufs Neue nicht motiviert, anzufangen.“

Luisa grinst: "Schon mal von der Zehn-Minuten-Methode gehört?“ Ich gucke sie verwundert an: "Die was?“ "Die Zehn-Minuten-Methode! Die habe ich letztes Semester im Zeitmanagement-Seminar kennengelernt. Du nimmst dir vor, genau zehn Minuten an deiner Arbeit zu schreiben. Dadurch ist die Einstiegshürde voll niedrig. Nach den zehn Minuten darfst du aufhören. Aber wahrscheinlich machst du weiter, weil grade du einmal drin bist. Ich dachte erst, das funktioniert nicht, weil man sich ja offensichtlich selbst austrickst, aber es klappt einfach. Übrigens auch ein super Trick fürs Putzen.“

Nach der Mensa düse ich mit dem Fahrrad nach Hause und stelle mir direkt einen Timer. Und tatsächlich: Als der Wecker klingelt, bin ich mitten im Satz und schreibe einfach weiter. Der Trick ist psychologisch ziemlich clever. Mein Kopf kapituliert gerne vor größeren und längeren Aufgaben, aber so ein kleines Zehn-Minuten-Häppchen packt er schon eher an, ohne auf stur zu schalten. Denn oft ist die größte Hürde nicht die Aufgabe selbst, sondern der Start.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel