Meine Admin-Monster

Stand vom: _____

Alles, was dich seit Wochen anschaut: Belege, Steuer, Verträge, Kündigungen, Anträge, der ungeöffnete Brief. Erst aufschreiben – das allein nimmt ihm schon einen Teil der Macht. Dann für jedes Monster **zwei Daten**: die echte Frist und deine eigene, mindestens eine Woche früher.

Monster (was genau?)	Echte Frist	Meine Frist	Erstes 10-Minuten-Häppchen	Erledigt
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

KLEIN ANFANGEN
Das erste Häppchen ist so klein, dass es lächerlich wirkt: „Ordner auf den Tisch legen". Hauptsache, du fängst an.

FREMDE FRISTEN
Eine Frist, die jemand anderes setzt, wirkt stärker. Verabrede einen Abgabetermin mit Kanzlei, Kollegin oder Freund.

LAUT ERINNERN
Drei Erinnerungen pro Frist: zwei Wochen vorher, eine Woche vorher, drei Tage vorher. Die letzte muss laut sein.

ZUM AUSDRUCKEN · SEITE 2 VON 3

Admin-Wochenplan

Woche vom: _____

Pro Tag ein fester, kurzer Admin-Termin – 10 bis 25 Minuten, immer zur selben Zeit. Nicht mehr. Lieber jeden Tag ein Häppchen als einmal im Quartal die Nacht der Verzweiflung.

Meine Admin-Zeit: _____ Uhr Dauer: _____ Minuten Ort: _____

Tag	Häppchen (ein konkreter Schritt)	Belohnung danach	Erledigt
Mo			☐
Di			☐
Mi			☐
Do			☐
Fr			☐
Sa			☐
So			☐

WENN EIN TAG AUSFÄLLT

Kein Nachholen im Doppelpack. Morgen einfach mit dem nächsten Häppchen weitermachen. Ein ausgefallener Tag ist kein gescheiterter Plan.

Monatsabschluss und Beleg-Routine

Monat: _____

BELEG-ROUTINE (JEDEN TAG)

- [ ] Foto vom Beleg direkt nach dem Bezahlen, mit einem Satz dazu
- [ ] Alle Belege an **einen** Ort – digital oder ein Fach
- [ ] Nie in Jackentasche, Auto oder Portemonnaie sammeln
- [ ] Post am selben Tag öffnen – zumindest aufreißen und Absender notieren

MONATSABSCHLUSS (FESTER TERMIN)

- [ ] Beleg-Eingang leeren und an Buchhaltung oder Steuerprogramm geben
- [ ] Kontoauszüge abgleichen
- [ ] Offene Rechnungen und Mahnungen prüfen
- [ ] Daueraufträge und Lastschriften kontrollieren
- [ ] Fristen des nächsten Monats in den Kalender (mit vorgezogener eigener Frist)
- [ ] Rücklage für Steuer überwiesen? (Selbstständige)

ABGEBEN, WAS ANDERE BESSER KÖNNEN

Buchhaltung und Steuer an Profis, stundenweise Assistenz für Post und Ablage, Automatismen wie Daueraufträge und ein eigenes Steuer-Rücklagekonto. Was das kostet, verlierst du sonst womöglich an Säumniszuschlägen und verpassten Erstattungen.

DIE APP ZUM BLATT · KOMMT BALD

Das Admin-Monster in der App

Getriebene ist in Entwicklung. Das Admin-Monster ist eines der Kernmodule: Es zieht Fristen vor, erinnert eskalierend und zerlegt Aufgaben in kleine Schritte.

- Fristen mit vorgezogener eigener Frist
- Eskalierende Erinnerungen statt einer leisen
- 10-Minuten-Häppchen und Aufgaben-Zerleger
- Beleg-Eingang mit Monatsabschluss
- Ratgeber: getriebene.de/ratgeber/adhs-admin-monster

getriebene.de

App in Entwicklung · kommt bald

Getriebene und dieses Blatt ersetzen keine Diagnose, Therapie oder ärztliche Beratung. Wenn es dir zu viel wird: **TelefonSeelsorge 0800 111 0 111** oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 · bei Gefahr **112**.

Quellen: Tran et al. 2025, Entrepreneurship Theory and Practice (Metaanalyse, 47 Studien) · Getriebene-Ratgeber „Das Admin-Monster“