

# 15-MINUTEN PROJEKT INVENTUR

Diese Mini-Inventur gibt dir in nur 15 Minuten einen ehrlichen Überblick über deine laufenden Projekte, Ideen, Verpflichtungen und „heimlichen To-dos“, die dir Energie ziehen.

Du brauchst nur einen Stift – und die Bereitschaft, einmal komplett ehrlich zu dir zu sein.



*Adriane Niepel*

Adriane Niepel  
Marktplatz 10b  
53340 Meckenheim  
Adriane@ninjaadventures.de  
www.ninjaadventures.de

**Ninja  
Adventures**



# SCHRITT

# 1

## ALLES AUF DEN TISCH (5 MINUTEN)

„Notiere alles, was in deinem Leben gerade Aufmerksamkeit will“ – inkl.:

- berufliche Projekte
- Kundenarbeit
- eigene Ideen & Side-Projekte
- Lernziele / Trainings
- Ehrenamt
- Familienaufgaben
- Veranstaltungen
- laufende Routinen
- ungeklärte Entscheidungen
- offene Schleifen („Muss ich mich darum kümmern?“)

**NICHT BEWERTEN.  
EINFACH RAUS DAMIT.**



# SCHRITT

# 2

## ORDNE DEINE PROJEKTE (3 MINUTEN)

Zieh jedes Projekt aus Schritt 1 in genau eine Kategorie.  
Bauchgefühl zählt.  
Kein Perfektionismus – du sortierst nur grob vor.

**Bringt Geld / Sicherheit**

**Muss erledigt werden / Pflichten**

**vielleicht später / Ideen**

**Bringt Freude / Emotional**

**Langfristig wichtig / Strategie**

# SCHRITT

# 3

## MEINE 5 HIGH-IMPACT PROJEKTE (4 MINUTEN)

Markiere 3–5 Projekte, die heute oder diese Woche wirklich wirken würden – egal ob finanziell, emotional oder strategisch.


**Hohe Wirkung / Niedriger Aufwand – Sofort starten**  
Das sind die „Gold-Nuggets“. Kleine Schritte, die viel bewegen: Umsatz, Struktur, Entlastung, Klarheit.

**Hohe Wirkung / Hoher Aufwand – Strategische Projekte**  
Wichtige Projekte, die dich langfristig voranbringen – aber Zeit, Energie oder Ressourcen brauchen.  
→ Hier lohnt sich Planung, Fokus und regelmäßige Fortschritte.

**Niedrige Wirkung / Niedriger Aufwand – Kann man machen (wenn Zeit ist)**  
Kleine Aufgaben, die leicht weggehen, aber wenig echten Impact haben.  
→ Perfekt für Zwischendurch oder wenn du „leichte Kost“ brauchst.

**Niedrige Wirkung / Hoher Aufwand – Kompost (ehrlich sein!)**  
Diese Projekte kosten viel Energie, bringen aber wenig.  
→ Mutig sein: Pausieren? Delegieren? Beenden?

# SCHRITT

# 4

## DIE ENTSCHEIDUNG (2 MINUTEN)

### 1. Fokusprojekt

- Warum gerade dieses?
- Nächster sinnvoller Schritt

Wähle GENAU 3 Projekte, die als erstes Aufmerksamkeit bekommen.


Nicht für immer – nur für die nächsten 3–7 Tage.

### 2. Fokusprojekt

- Warum gerade dieses?
- Nächster sinnvoller Schritt

### 3. Fokusprojekt

- Warum gerade dieses?
- Nächster sinnvoller Schritt

Multipassion heißt nicht:  
„alles gleichzeitig“. Wenn dir  
schwerfällt zu wählen, brauchst du  
ein visuelles System wie den  
**Projektgarten** 

# DEIN NÄCHSTER SCHRITT: DEIN PROJEKTGARTEN

---

Die 15-Minuten-Inventur gibt dir eine Momentaufnahme.

Der Projektgarten gibt dir ein umfassendes und dauerhaftes System, das deinen Kopf entlastet, Prioritäten sichtbar macht und dich durch alle deine Projekte begleitet – ohne Apps, ohne Chaos, ohne Überforderung.

Wenn du deinen eigenen Projektgarten bauen willst, gibt es zwei Wege:

## **Den 4.12. Workshop in Wesseling bei Köln**

(inkl. Material, Anleitung &  
persönlichem Setup)

Infos & Anmeldung:

<https://www.eventbrite.de/e/projektgarten-unlocked-viele-projekte-ein-werkzeug-klarheit-tickets-1943195162039>

**Eine 1:1-Begleitung**, um  
deinen Garten mit mir  
Schritt für Schritt  
aufzubauen.



Ich freue mich über deine Nachricht:  
[Adriane@ninjaAdventures.de](mailto:Adriane@ninjaAdventures.de)

Andere Stadt? Schreib mir!  
[Adriane@ninjaAdventures.de](mailto:Adriane@ninjaAdventures.de)



Adriane Niepel

 <https://www.linkedin.com/in/adriane-niepel/>