



# Inbox leeren

Wie du regelmäßig deine Inbox komplett leerst und damit den Kopf immer wieder frei bekommst, erfährst du in Session 15.



## Inbox leeren

Du nimmst dir dazu die Inbox, die du in Session 7 angelegt hast, vor. Sind noch ein paar Spannungen in deiner Liste? Super, dann hast du jetzt Gelegenheit, sie abuarbeiten. Arbeite Item für Item durch. Wenn du merkst, dass du eine neue Kontextliste für eine Spannung brauchst, leg diese Liste einfach direkt an. Und zwar in dem Tool, mit dem du arbeitest.

