



Es hat sich gezeigt, dass wir Tätigkeiten und Aufgaben leichter beginnen, wenn wir den Anfang und die Dauer genau planen. Außerdem beginnen wir auch dann eher mit etwas, wenn wir uns verbindlich dazu verpflichtet haben. Hier sollen Sie die Tätigkeit für den bevorstehenden Tag planen und sich selbst gegenüber verbindlich versprechen, dass Sie sich an den Plan halten.



(1) Das werde ich heute tun:

.....

(2) Dann werde ich beginnen: Uhr

(3) So lange werde ich arbeiten: Minuten

(4) Damit erinnere ich mich an das pünktliche Beginnen:

.....

(5) Mit diesem Satz motiviere ich mich, pünktlich zu beginnen:

.....

.....

.....

.....

(6) Mit diesem Ritual leite ich meine Tätigkeit ein:

.....

(7) Ich werde mindestens Minuten bei der Sache bleiben, bevor ich eine Pause mache.

(8) Damit belohne ich mich, wenn ich mein Versprechen an mich selbst gehalten habe:

.....

Ich verspreche mir selbst, mich an den Plan zu halten:

Datum: Unterschrift: