



Tätigkeit	erledigt
Ich nehme mir vor, nur <i>eine</i> Aufgabe zu bearbeiten, die ich immer vor mir herschiebe, und trage sie oben ein.	
Ich zerlege die Aufgabe in möglichst viele kleine und konkrete Schritte, die ich nacheinander bearbeiten kann.	
Ich lege realistisch fest, mit wie vielen Teilschritten ich beginnen möchte: Schritte ..... bis .....	
Ich lege einen Zeitpunkt fest, an dem ich mit der Aufgabe beginne: Zeitpunkt: .....	
Ich bestimme realistisch die Zeitspanne, die ich für die geplanten Teilschritte aufbringen will und kann: Arbeitsdauer: .....	
Ich lege einen Ort fest, an dem ich die Aufgabe bearbeite, und Sorge dafür, dass dieser Ort möglichst wenige Ablenkungen bereithält: Ort: .....	
Ich überlege mir eine kleine Belohnung für das Einhalten meines Plans: Belohnung: .....	
Ich Sorge dafür, dass ich an das Aufnehmen der Tätigkeit erinnert werde (Wecker, Handy, Partner).	
Ich fange zur eingeplanten Zeit wirklich an.	
Ich beende die Tätigkeit zur geplanten Zeit.	
Ich schaue mir hinterher an, wie es gelaufen ist, und bewerte, was gut und was schlecht geklappt hat.	
Ich belohne mich, auch wenn ich nur einen kleinen Schritt geschafft habe.	