



Datum:

Tätigkeit, die ich planen möchte:

.....

Daran erkenne ich, dass ich die Tätigkeit erfolgreich abgeschlossen habe:

.....

Ich beginne mit der Tätigkeit am um Uhr.

Ich werde bis Uhr daran arbeiten und Pausen von Minuten machen.

Ich werde meinen Arbeitsplatz optimal vorbereiten, indem ich:

.....

Das wird mir helfen, mit der Arbeit anzufangen:

.....

Das wird mir helfen, am Ball zu bleiben:

.....

Damit belohne ich mich, wenn ich es geschafft habe:

.....

Ich werde folgende Teilschritte bearbeiten (bitte möglichst exakte Teilschritte planen aber nur so viele wie nötig und realistisch zu schaffen sind!):

Teilschritt	Beginn	Ende	Pause von bis
(1)
(2)
(3)
(4)

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

Datum: Unterschrift: