

Arbeitsblatt 31

Mein Schritt-für-Schritt-nach-vorne-Plan

Name und Datum: _____

Sorgen Sie zuerst für einen passenden Gegenwartsanker, um Ihr Gehirn aus der Reserve zu locken und sich präsent zu machen.

Dann notieren Sie drei Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen:

Welche ist davon die Einfachste?

Damit fangen Sie an.

Machen Sie sich nochmals klar: Warum ist die Aufgabe wichtig?

Wann wollen Sie beginnen? Wie viel Zeit planen Sie ein? Brauchen Sie einen oder mehrere Arbeitsschritte?

Was möchten Sie in dem Zusammenhang recherchieren? Zum Beispiel Kosten, Fristen, Fachbegriffe, Rechtslage oder Adressen und Ansprechpartner? Notieren Sie ein paar konkrete Stichpunkte:

Nach der ersten Sitzung:

Welche Fortschritte haben Sie bereits erzielt? Notieren Sie auch kleine Errungenschaften und Erkenntnisse:

Und welche kleine Belohnung haben Sie jetzt verdient?



Schulterklopf



So weiter bis zum Abschluss der Aufgabe.