



Mein Tagesplan

Ein Tagesplan motiviert, Dinge wirklich zu erledigen und Prioritäten zu setzen. Ein Tagesplan sollte realistisch sein und nur das aufführen, was man unter normalen Umständen auch schaffen kann. Den Tagesplan darf man immer wieder verändern, wenn die Situation es erfordert.

Datum:

Heutige Herausforderungen und Schreibvorhaben:

Zeitplan und einzelne Arbeitsschritte:
(Von...bis..., Tätigkeit, Pausen)

Wie belohne ich mich heute?

Reflexion Tagesziel

Am Ende des Tages eine To-do-Liste oder einen Tagesplan für den nächsten Tag zu erstellen, kann den Wiedereinstieg erleichtern. Wenn dein Tagesplan nicht aufging, überlege: Hast du dir vielleicht zu viel vorgenommen? Welche Zeitfresser möchtest du zukünftig verbannen? Bremst deine Arbeitsumgebung dich in deinem Vorwärtsskommen?

Datum (mit Wochentag):

Du hast dir ein Tagesziel für heute gesetzt. Wie ist es dir mit der Umsetzung ergangen?

Welche Dinge sind gut gelaufen und woran hat das gelegen?

Gab es Dinge, die schlecht gelaufen sind, und woran lag das?

Was ist dir richtig gut gelungen (Aha-Erlebnis des Tages)? Bei welchen anderen Arbeitsschritten kannst du diese Fähigkeiten noch einsetzen?

Bei welcher Frage/welchem Thema, mit welchem Abschnitt/Satz hast du heute aufgehört? Bitte hier eine Anschlussfrage formulieren, um den Einstieg ins Thema morgen zu erleichtern.

