

Mein Aktionstag

Was du jetzt sofort tun kannst

- ◆ **Termin blocken:** Trage dir den nächsten Aktionstag in den Kalender ein. Jetzt sofort.
Und am besten aus gleich die Aktionstage für die nächsten drei Monate.
- ◆ **Verbindlichkeit:** Plane deinen Aktionstag nicht im stillen Kämmerlein, sondern erzähle einer anderen Person davon. Ein solches Commitment hilft, es dann auch wirklich zu tun. Wer will sich schon die Blöße geben, erst groß anzukündigen, sich die Zeit für das Wichtige zu nehmen, um das dann doch (wieder) aufzuschieben?
Und vielleicht schließt sich diese Person ja an. Dann könnt ihr euch gegenseitig unterstützen beim Dranbleiben.

Also: Wem erzählst du von dem Aktionstag?

- ◆ **Was und warum:** Was willst du an dem Tag erledigen? Was ist das große Ziel, das du damit verfolgst? Und was versprichst du dir davon? (siehe die Rückseite)
 - ◆ **Belohnung:** Was könntest du dir Gutes tun, wenn du erledigt hast, was du dir für den Aktionstag vorgenommen hast?
-

Am Aktionstag

Datum: _____

Dein WARUM

Was ist das übergeordnete Ziel, das du mit dem verfolgst, was du heute anpackst?

Was versprichst du dir davon?

Die Aufgaben im Einzelnen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Franz Grieser

www.neuewegewagen.de und www.aufschieberitis-adieu.de