



So setzen Sie Ihre Vorsätze dauerhaft um.

Schritt 1: Vorsatz: Was nehme ich mir vor? Was ist mein Vorsatz?

Beispiel: regelmäßig an meinem ebook schreiben

.....

.....

Schritt 2: Überprüfbarkeit: Was heißt das genau ?

Beispiele:

Wie oft: 1 x / Woche;

wann: jeden Donnerstag von 16:00 bis 18:00

was genau: 700 Wörter schreiben

.....

.....

Schritt 3: Machbarkeitscheck: Ist das realistisch?

Beispiele:

kann ich es mir zeitlich einrichten?

kann ich das wirklich schaffen oder sollte ich mir für den Anfang weniger vornehmen?

.....

Schritt 4: Startzeitpunkt: Wann fange ich damit an?

Beispiel: am 1. Oktober.

.....



Schritt 5: Erinnerung: Wie Sorge ich dafür, dass ich es regelmäßig tue?

Beispiel: Eintrag in online-Kalender als Wiederholungstermin.

.....
.....

Schritt 6: Beachten: Was ist zusätzlich zu tun?

Beispiel: Druckerpapier besorgen; Schreibtisch aufräumen; Diktiergerät besorgen;

.....

Schritt 7: Immer-Wieder-Check: Funktioniert der Plan? Was kann verbessert werden?

Beispiel: Mir doch weniger vornehmen? Ist ein anderer Wochentag dafür besser?

.....