



Positiv durch den Tag

- ◆ Jeden Tag etwa tun, was Ihnen Freude bereitet
- ◆ Jeden Tag etwas tun, was sie spürbar Ihrem Ziel einen Schritt näher bringt
- ◆ Jeden Tag etwas tun, was Ihnen einen Ausgleich zur Arbeit schafft

Vor der Arbeit:

- ◆ Tagesplan noch einmal durchgehen
- ◆ Für die Schwerpunktaufgaben die nötige Arbeitsvorbereitung treffen

Nach der Arbeit:

- ◆ Freuen Sie sich über das Erreichte!
- ◆ Soll - Ist - Vergleich durchführen
- ◆ Unerledigtes auf den nächsten Tag übertragen
- ◆ Tagesplan für den nächsten Tag
- ◆ Überlegen Sie sich, wie Sie den Abend verbringen möchten