GAME OF MIND

Tagesplan

Ein Tag, ein Frosch, drei Aufgaben. Alles andere ist Bonus.

TAG

DATUM



1 FROSCH DES TAGES

Die Aufgabe, die ich am liebsten aufschiebe

Sie kommt zuerst. Acht Minuten reichen zum Anfangen.

2 DREI AUFGABEN

Mehr als drei wichtige Dinge schafft an einem Tag kaum jemand.

- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 WENN ZEIT BLEIBT

4 FOKUS-RUNDEN

25 Minuten arbeiten, 5 Minuten Pause ohne Handy. Hake jede Runde ab.

1 2 3 4 5 6 7 8

5 ABEND-CHECK

Das lief gut

Morgen zuerst

ZEITFENSTER

Trag Termine und Aufgaben als Blöcke ein. Plane die Hälfte mehr Zeit ein, als du schätzt.

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22



Haku

Plan am Abend, start am Morgen. Dann musst du morgens nichts entscheiden.

LEVEL UP YOUR MIND.

Wir unterschätzen fast immer, wie lange etwas dauert (Buehler, Griffin & Ross, 1994). Kostenlose Vorlage, privat, in Workshops und im Unterricht frei kopierbar.