

Checkliste zur Planung

Eine Checkliste zur Planung ist eine Struktur, die die Klienten dazu nutzen können, wöchentliche Aktivitäten zu planen. Die Klienten überarbeiten diese Liste in dem Zeitraum, den sie sich für ihre Wochenplanung freigehalten haben.

Folgende Aktivitäten sollen wöchentlich ausgewertet werden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Zum Beispiel:

- Wann werde ich diese Woche Sport treiben?
- Welchen Personen / Beziehungen muss ich diese Woche besondere Aufmerksamkeit schenken?
- Welche Daten erfordern besondere Planung (Geburtstage, Jahrestage, etc.)?
- In welchen Bereichen bin ich aus der Balance geraten und was kann ich dagegen tun?
- Welchen Punkt meiner „Anti-Aufschiebe“-Liste werde ich diese Woche erledigen?
- Wie kann ich diese Woche meinen Wert _____ respektieren?