



Übung 3.6a – Ich erinnere mich Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen

Vielleicht hast du schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/
Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐