Vor dem Schlafen:

MORGEN-LISTE



Datum: _____

Vor dem Schlafen:

MORGEN-LISTE



Datum: _____

Alles, was später dran ist:

GEDANKENPARKPLATZ



Datum: _____

Alles, was später dran ist:

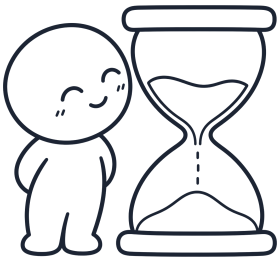
GEDANKENPARKPLATZ



Datum: _____

Feste 15 Minuten am frühen Abend

MEINE GRÜBELZEIT



Leg eine Uhrzeit fest. Was dich tagsüber beschäftigt, parkst du bis dahin auf einem Zettel. In der Grübelzeit schaust du es dir an: Was ist lösbar? Der Rest darf bis morgen warten.

Meine Uhrzeit: _____ Uhr

TAG	WAS ICH GEPARKT HABE	LÖSBAR? MEIN NÄCHSTER SCHRITT
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		