Aufgaben-Umsetzungsplan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Buch schreiben | 8 Stunden pro Woche | Donnerstag bis Sonntag, jeweils Nachmittags | NachrichtenportaleSoziale MedienBegeisterungsschub für andere Themen | Einstellungstraining:"*Fokus voll auf dieses eine Projekt. Andere Projekte müssen warten*!" | Ritualisierung des AlltagsDiverse Time-Blocker-AppsSmartphone in den Nebenraum während ProjektarbeitBucharbeitszeit als Termin im Kalender fix eintragen |

Beispiel

| **Meine Vorhaben** | **Soviel Zeit werde ich dafür benötigen** | **Geplanter Zeitpunkt der Umsetzung** | **Folgende Hürden könnten auftreten** | **Hürdenprävention** | **So werde ich mein Vorhaben umsetzen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |