

Übung 23

Was mir wichtig ist

Die Checkliste „Was mir wichtig ist“ befindet sich ebenso wie der Jahresplaner, Monatsplaner und Wochenplaner im Anhang und auch im Zusatzmaterial im Internet (unter <http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-033699-5>; Passwort: tC46TpDn).

Sie können sie sich im DIN-A4-Format ausdrucken lassen. Erstellen Sie sich Ihre ganz individuelle Liste. Überlegen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist. Damit können Sie Ihren Wunsch, mehr für sich zu sorgen, auf praktische Art und Weise optimal vorbereiten.

Wenn Sie die Checkliste ausgefüllt haben, tragen Sie in Ihrem Jahresplaner zuerst die Termine ein, die Ihnen dieses Jahr wichtig sind. In die Monatsplaner können Sie all die Termine eintragen, die Sie dieses Jahr für sich wenigstens einmal pro Monat für wichtig erachten. Der Wochenplan hilft Ihnen dabei, ganz konkret zu werden: Wann genau diese Woche möchten Sie das tun, was Ihnen aus den einzelnen Bereichen wenigstens einmal die Woche zu tun wichtig ist. Die Stundeneinteilung der einzelnen Tage hilft Ihnen festzulegen, wann genau Sie sich Zeit nehmen wollen für sich selbst, um das zu tun, was Ihnen heute wichtig ist.