

Worksheet: Not-To-Do-Liste

Notieren Sie sich hier: in welcher Situation, zu welcher Zeit, an welchem Ort, wem gegenüber, in welchem Bereich, usw.

Je genauer Sie die Situation vor Augen haben, desto besser werden Sie es in dieser Situation umsetzen können.

Und gönnen Sie sich das Erfolgserlebnis und haken Sie die Situation ab, wenn Sie sie Dieses Verhalten erfolgreich erledigt haben. 😊

Das ist eine lebende Liste. Es werden immer wieder neue Punkte dazu kommen. Vor allem in der Anfangsphase und während des Umsetzungsprozesses.

	Dazu will ich ab sofort Nein sagen	erledigt
1		<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>