Vorlage 10 Minuten Reflexion am Tag für mehr Produktivität

1.) Schreibe drei Erfolge des heutigen Tages auf:
(für eine Reflexion solltest du immer in guter Stimmung sein.)

a. _____

b. _____

c. _____

2.) Was hast du wie lange gemacht? (Nur was kontrolliert wird, kann verbessert werden.)

a. Produktive Zeit
   i. Lernen _____ davon abgelenkt _____
   ii. Arbeiten _____ davon abgelenkt _____
   iii. Haushalt _____

b. Erholungszeit
   i. Me Time (bspw. Buch lesen, baden etc.) _____
   ii. Freunde Zeit _____
   iii. Social Media; Netflix etc.: (reduzieren) _____
   iv. Sport und Bewegung: _____
   v. Hobbys: _____

Achtung Erholungszeit ist wichtig. Die braucht jeder. Versuche in deiner Produktiven Zeit nur produktiv zu sein und bei der Erholungszeit die Dinge zu tun, die dir wirklich Spaß machen und dir guttun.

Was ist aus heutiger Sicht mein größtes Problem: _____

3.) WOOP Methode (finde einen Weg deine Hindernisse zu überwinden)

a. Wish (dein Wunsch)
   _____

b. Outcome (wie würde es sich anfühlen deinen Wunsch zu erreichen? Steigert deine Motivation)
   _____

c. Obstactle (Was ist mein größtes Hindernis)
   _____

d. Plan (**Wenn** das Hindernis wieder auftritt, **dann** werde ich … tun)
   _____
   _____
   _____
   _____