

Die 24-Stunden-Vorlage

Ein kleiner nächster Schritt für die nächsten 24 Stunden.

Wenn du festhängst, brauchst du oft keinen großen Plan. Diese Vorlage hilft dir, eine machbare Entscheidung für die nächsten 24 Stunden festzulegen.

1 Was hält mich gerade fest?

Schreibe kurz auf, woran du im Moment hängen bleibst. Ein Satz pro Punkt reicht.

2 Worum geht es heute wirklich?

Formuliere den einen Punkt, der in den nächsten 24 Stunden die größte Wirkung hätte.

Mein Fokus für heute:

3 Meine machbare Entscheidung für die nächsten 24 Stunden

Wähle etwas, das du wirklich tun, klären oder anstoßen kannst. Klein ist erlaubt. Konkret ist Pflicht.

Ich entscheide mich in den nächsten 24 Stunden für:

4 Mein erster Mini-Schritt

Mach den Anfang so klein, dass du ihn wirklich angehen kannst.

Ich mache _____

heute um _____ **Uhr für** _____ **Minuten.**

5 Was darf heute warten?

Entlastung ist erlaubt. Streiche für heute alles, was nicht wirklich dran ist.

- ☐ Kann warten
- ☐ Braucht heute keine Entscheidung
- ☐ Ist erst morgen dran