

TAG 1

Der Reaktiv-Check

Zehn Minuten Bestandsaufnahme. Du nimmst dir deinen gestrigen Tag vor und markierst jeden Block: gewählt oder reagiert. Kein Urteil, nur die Zahl.

SO GEHT ES

Öffne deinen Kalender von gestern. Trag jeden Termin und jede größere Aufgabe ein. Dann entscheide pro Zeile: G steht für gewählt, du hast entschieden, dass das jetzt dran ist. R steht für reagiert, es kam zu dir und du bist mitgegangen. Grenzfälle bekommen R.

UHRZEIT	WAS	G ODER R

Deine Zahl

Anzahl G (gewählt)

Anzahl R (reagiert)

Anteil R in Prozent

EINE FRAGE, SCHRIFTLICH

An welcher Stelle des Tages ist die Steuerung gekippt?

UND DIE EHRLICHE ANSCHLUSSFRAGE

Welchen dieser reagierten Blöcke hättest du abgeben, verschieben oder absagen können?

Ärger über das Ergebnis ist ein gutes Zeichen. Ärger heißt, du siehst es.

AUSGANGSWERT

Am Tag 7 noch einmal

Dieses Blatt bleibt liegen. Am letzten Tag der Woche machst du denselben Check für den Vortag und vergleichst die beiden Zahlen. Das ist deine Messung, nicht dein Gefühl.

Der Vergleich

Am Tag 7 trägst du die zweite Messung daneben ein. Zwei Zahlen, kein Gefühl.

	TAG 1	TAG 7	DIFFERENZ
Anzahl G (gewählt)			
Anzahl R (reagiert)			
Anteil R in Prozent			

WAS HAT DEN UNTERSCHIED GEMACHT

Eine Sache. Nicht die Liste, die eine.