

TAG 3 · TAGESPLANER

Own Your Day

Ein Blatt pro Tag. Erst der Zustand, dann das Wichtigste, dann der Rest. In dieser Reihenfolge, weil sie funktioniert.

Datum

1 · KALIBRIERUNG

☐

Zehn Minuten Morgenkalibrierung, vor dem ersten Blick aufs Handy

Zustand von 1 bis 10

2 · DAS EINE, DAS HEUTE ZÄHLT

Nicht die Tätigkeit, das Ergebnis. Woran erkennst du heute Abend, dass es erledigt ist?

Wann liegen die 90 Minuten?

3 · DIE DREI BEDINGUNGEN

☐

Handy in einem anderen Raum. Nicht umgedreht, nicht stumm.

☐

Mailclient geschlossen, nicht minimiert.

☐

Das Ergebnis steht fest, bevor der Block beginnt.

4 · DER REST DES TAGES

ZEIT	WAS	WOFÜR

5 · RECOVERY, GEPLANT WIE EIN TERMIN

Wann und was

6 · TAGESABSCHLUSS · 5 MINUTEN

Alles Offene aus dem Kopf auf die Liste. Nicht sortiert, nur raus.

Das Eine für morgen

☐

Ein Satz, laut oder innerlich: Für heute ist es genug.