

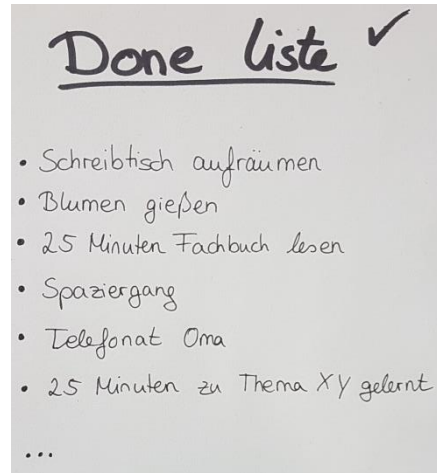
Done Listen / umgekehrte Budget Liste

Sie kennen wahrscheinlich To-Do Listen, auf die alles geschrieben wird, was noch erledigt werden soll.

Drehen Sie das um und schreiben Sie Done Listen, also alles was Sie am Tag geschafft haben. Sie können es auf den Tag oder die Woche anwenden.

Sie werden schnell merken, dass es Freude macht und motiviert, die Dinge aufzuschreiben, die Sie schon geschafft haben.

Häufig wünschen wir uns mehr Anerkennung für das was wir tun. Werden Sie mit der Done Liste selbst aktiv und schreiben Sie auf, was Sie schon alles gemacht haben.



Feiern Sie Ihre Erfolge - auch wenn Sie sie für klein halten!

Als weitere Übung können Sie auch eine sogenannte Budget-Liste (Liste mit Dingen, die man erreichen oder erleben möchte) umdrehen: Welche Ziele in eurem Leben habt ihr schon erreicht (z.B. Abitur, evtl. Auszug von zuhause, neuen Freundeskreis aufbauen, ...)? Schreiben Sie es auf und seien Sie stolz auf sich – Sie haben schon viel gemeistert!