

# Laufzettel

In dieser Stunde **entscheidest du selbst** darüber, welche Stationen du in welcher **Reihenfolge** anschauen möchtest und **wie viel Zeit** du an jeder Station verbringst. Es gibt bestimmt ein oder zwei Strategien, die dich am meisten überzeugen – dort solltest du am meisten Zeit verbringen und versuchen, diese Strategien richtig gut einzuüben! **Notiere dir auf diesem Blatt, welche Strategien dir am besten gefallen, und setze sie direkt ein!**

Name: .....

### Station 1: Selbstbelohnung

Meine Aufgabe: .....

Mein Termin: .....

Meine Belohnung: .....

### Station 2: Erfolge der Vergangenheit

Meine Aufgabe war: .....

Meine Strategie war: .....

Mein Erfolg war: .....

### Station 3: Die 3-Minuten-Methode

Meine Aufgabe: .....

Mein Termin: .....

### Station 4: Klein anfangen

Große Aufgabe: .....

Arbeitspakete: .....

Markiere auch die Reihenfolge!

.....  
.....

### Station 5: Zeitreise

Mein Ziel: .....

Gefühle danach: .....

Meine Hindernisse: .....

Mein Plan:

Wenn .....

dann .....

### Lernkreis

Was ich erreicht habe: .....

.....

Was ich beim nächsten Mal machen kann: .....

.....