

# PAUSE

Was gibt dir Energie?  
Wie kannst du diese Pausen vorbereiten?  
Wann ist der beste Zeitpunkt?

GIBT MIR ENERGIE

WIE KANN ICH SIE VORBEREITEN?

*Wie kannst du es dir möglichst einfach machen, deine Pausen auch wahrzunehmen? Finde Zeitfenster dafür, auch wenn es nur 10 Minuten sind.*

# FOKUS

Wo willst du hin?  
Schreib deine Ziele auf:

WAS IST DEIN ZIEL?

ZEITRAUM

*Wähle zwischen:  
5 Jahre, 1 Jahr, 1/2 Jahr, 12 Wochen*

*Bauen Ziele aufeinander auf?  
Dann nummeriere sie. Fang mit dem kleinsten/nächsten an.*

*Was ist dir am wichtigsten?  
Kreise dieses Ziel ein.*

Was kannst du die nächsten 12 Wochen tun,  
um dein wichtigstes Ziel zu erreichen?  
Das wird dein Fokus, dein TIGER-Projekt:

**MEIN PROJEKT**

**T**  
An welcher Zahl/Fähigkeit siehst du, dass dein Projekt erfolgreich war?  
Welchen Stand hast du heute?

DATUM HEUTE

DATUM IN 12 WOCHEN

Hier stehe ich jetzt

Das will ich in 12 Wochen geschafft haben:



TIGER PROJEKT



Unterteile dein Projekt in 12 Wochen Schritte:

<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wann ist der beste Zeitpunkt, an deinem Projekt zu arbeiten? Plane jede Woche Zeitfenster dafür ein.

Erledigt?  
Dann mach einen Haken dran.