Abendprotokoll: Kopf ausräumen

Zehn Minuten vor dem Schlafen. Was auf dem Papier steht, muss nicht mehr im Kopf kreisen.

Datum: _____

Kreisen jetzt (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

1. Was geht mir noch durch den Kopf?

2. Kann ich heute noch etwas tun?

☐ Ja: Dann der kleinste Schritt, höchstens zwei Minuten:

☐ Nein: Dann kommt es auf den Zettel für morgen. Nächster Schritt am

_____ (Tag): _____

3. Drei Dinge, die heute gelungen sind (auch kleine)

1. _____
2. _____
3. _____

4. Mein Schlusssatz

Zum Beispiel: „Das hat Zeit bis morgen." oder „Ich habe getan, was heute geht."

Kreisen danach (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Weiter kreisen? Dann hilft Weg 81 (Sorgenzettel), Weg 83 (Abendroutine) oder Weg 4 (Drei-Minuten-Kopfleeren).

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.