

MEMO

MEMO

Datum: _____

MEETING

MEETING

Datum: _____

THEMA / TEILNEHMENDE

NOTIZEN / ENTSCHEIDUNGEN

NÄCHSTE SCHRITTE / VERANTWORTLICHE

CORNELL

CORNELL

Datum: _____

STICHWORTE

[illegible]

NOTIZEN

[illegible]

ZUSAMMENFASSUNG

PROJEKT

PROJEKT

Datum: _____

ZIEL / ERGEBNIS

MEILENSTEINE

AUFGABEN / RISIKEN

JOURNAL

JOURNAL

Datum: _____

HEUTE IST MIR WICHTIG

GEDANKEN / MOMENTE

DANKBARKEIT / MORGEN

AUFGABEN

AUFGABEN

Datum: _____

	AUFGABE	BIS / PRIO
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____
☐	_____	_____

LINIERT

LINIERT

Datum: _____

PUNKTRASTER

PUNKTRASTER

Datum: _____

EIN KLARER TAG

EIN KLARER TAG

Datum: _____

Eine wichtige Sache. Ein kleiner Start. Der Rest darf warten.

MEINE EINE WICHTIGE SACHE

DER KLEINSTE NÄCHSTE SCHRITT

DAS DARF HEUTE WARTEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

GEDANKENSPEICHER

GEDANKENSPEICHER

Datum: _____

Erst alles aus dem Kopf aufs Papier. Sortieren kommt danach.

ALLES, WAS MIR GERADE DURCH DEN KOPF GEHT

DAS MÖCHTE ICH ALS NÄCHSTES ANSEHEN

PARKPLATZ FÜR SPÄTER

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

MINI-SCHRITTE

MINI-SCHRITTE

Datum: _____

Eine große Aufgabe wird zu kleinen, sichtbaren Handlungen.

WAS MÖCHTE ICH ERREICHEN?

WORAN ERKENNE ICH: FÜR JETZT FERTIG?

MEINE KLEINEN EINZELSCHRITTE

DAS KANN ICH JETZT ANFANGEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

FOKUS-BLOCK

FOKUS-BLOCK

Datum: _____

Ein frei gewählter Arbeitsblock mit Pause und Gedankenparkplatz.

EINE AUFGABE / START / ENDE

MEIN STARTSCHRITT

ABLENKUNGEN NOTIEREN, NICHT VERFOLGEN

PAUSE / WAS HAT GEHOLFEN?

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

TAG MIT WENIG ENERGIE

TAG MIT WENIG ENERGIE

Datum: _____

Ein kleiner, realistischer Tag. Kein Punktestand, kein Nachholen.

EINE SACHE, DIE HEUTE REICHT

WAS KANN ICH VEREINFACHEN ODER VERSCHIEBEN?

WELCHE UNTERSTÜTZUNG MÖCHTE ICH?

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

WOCHENKOMPASS

WOCHENKOMPASS

Datum: _____

Wenige Prioritäten, echte Puffer und ein freundlicher Rückblick.

BIS ZU DREI WICHTIGE DINGE

FESTE TERMINE / FREIRAUM / PUFFER

BEHALTEN / VEREINFACHEN / LOSLASSEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

AUFGABEN NACH ENERGIE

AUFGABEN NACH ENERGIE

Datum: _____

Sortiere Aufgaben nach deinem eigenen Aufwand, nicht nach Schuldgefühl.

LEICHT: KLEINE HANDGRIFFE

MITTEL: ETWAS RUHE UND ZEIT

GROSS: FOKUS, PUFFER ODER HILFE

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

WIEDEREINSTIEG

WIEDEREINSTIEG

Datum: _____

Nach einer Unterbrechung: kurz orientieren und einen kleinen Start finden.

WO WAR ICH STEHENGEBLIEBEN?

WAS IST JETZT WICHTIG, WAS KANN WARTEN?

MEIN NÄCHSTER SICHTBARER SCHRITT

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

MEINE ANKER

MEINE ANKER

Datum: _____

Wenige selbst gewählte Anker. Keine Streaks, kein Druck bei Lücken.

START: WAS MACHT MIR DEN EINSTIEG LEICHTER?

ZWISCHENDURCH: WORAN MÖCHTE ICH DENKEN?

ABSCHLUSS: WAS BRAUCHE ICH FÜR MORGEN?

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

FEIERABEND IM KOPF

FEIERABEND IM KOPF

Datum: _____

Offenes ablegen, Fortschritt sehen und morgen leichter beginnen.

DAS HABE ICH HEUTE BEWEGT

OFFENES SICHER AUF DEM PAPIER PARKEN

MEIN START FÜR MORGEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

ENTSCHEIDUNGSHILFE

ENTSCHEIDUNGSHILFE

Datum: _____

Frage eingrenzen, wenige Optionen vergleichen und bewusst entscheiden.

WORÜBER ENTSCHEIDE ICH?

WAS IST MIR WICHTIG?

OPTIONEN / OFFENE FRAGEN

ENTSCHEIDUNG / NÄCHSTER SCHRITT

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

LERNNOTIZEN

LERNNOTIZEN

Datum: _____

In eigenen Worten verstehen, Fragen sammeln und Wiederholen planen.

DAS HABE ICH VERSTANDEN

MEINE FRAGEN / EIGENE ANWENDUNG

DAS MÖCHTE ICH WIEDERHOLEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

UNTERWEGS

UNTERWEGS

Datum: _____

Eine ruhige Übersicht für Reise, Packliste und Ankommen.

ZIEL / ZEITEN / ORIENTIERUNG

DAS MÖCHTE ICH MITNEHMEN

VOR DEM LOSGEHEN

ANKOMMEN / NOTIZEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.

NACHFASSEN

NACHFASSEN

Datum: _____

Zusage, nächster Kontakt und Ergebnis an einem Ort behalten.

THEMA / KONTAKT / VEREINBARUNG

NÄCHSTER SCHRITT / WANN NACHFASSEN?

ERGEBNIS / WEITERE NOTIZEN

Organisationshilfe - wähle nur, was für dich passt.