

Den Alltag managen... (III)



Situation

Dina sortiert den Wäschekorb, faltet die T-Shirts und legt die Socken zusammen. Geschafft. Sie hat sich auch vorgenommen, ihren Kleiderschrank zu sortieren und auszumisten. Das schiebt sie schon länger vor sich hin.

1

Lege eine Tabelle mit zwei Spalten an:

Schreibe in die eine Spalte Aufgaben aus dem Alltag, die Dir leicht fallen. In die zweite Spalte Aufgaben, die Dir eher schwer fallen.

Bei den Aufgaben, die einem unliebsam sind, benötigt man meist mehr Zeit. Hierbei sollte man bereits im Vorfeld mehr Zeit einplanen; und man überlegt sich am besten eine Belohnung für sich, wenn man es erledigt hat.

2

Bei welchen Aufgaben solltest Du mehr Zeit einplanen und Dir vielleicht auch eine Belohnung überlegen, um diese besser erledigen zu können?