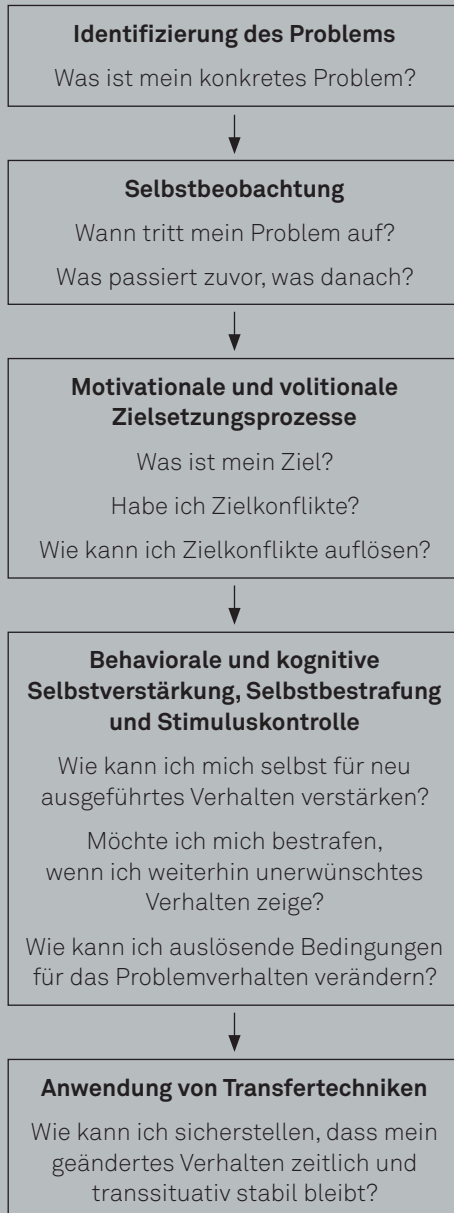


Typischer Ablauf einer (kognitiv-)behavioralen Selbstmanagement-Intervention (ohne Rückkopplungsschleifen)



Monitoring von Arbeitsaufgaben

1. Wie bin ich heute mit meinen Arbeitsaufgaben vorangekommen?

2. Was lief heute gut?

3. Wie belohne ich mich für Zielfortschritte?

4. Wo gab es Zielabweichungen?

5. Wie gehe ich mit diesen Zielabweichungen um?

6. Was sind die nächsten Schritte?

7. Wo liegen meine Prioritäten?

8. Was kann ich streichen, verschieben oder delegieren?

9. Wann mache ich was?

10. Was erledige ich morgen?
