Wochenblatt

Für jede Woche ab Woche 3. Woche: _____ · Mein innerer Satz: _____

Mein Plan · Ein Wenn-dann-Satz macht es leichter: Du legst vorher fest, in welchem Moment du die Probe machst.

Probe 1
Wenn … _____
dann _____

Probe 2
Wenn … _____
dann _____

Beispiel: *Probe: „Das schaffe ich diese Woche nicht." sagen. Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, der nicht eilt, dann sage ich: „Das schaffe ich diese Woche nicht."*

TAG 1	Wochentext gelesen, zwei Proben gewählt und geplant.	☐
TAG 2	Probe 1 gemacht und ins Protokoll eingetragen .	☐
TAG 3	Nachwirkung von Probe 1 im Protokoll eingetragen.	☐
TAG 4	Probe 2 gemacht und ins Protokoll eingetragen .	☐
TAG 5	Nachwirkung von Probe 2 im Protokoll eingetragen.	☐
TAG 6	Frei. Oder nachholen, was noch offen ist.	☐
TAG 7	Rückblick: Was habe ich herausgefunden?	☐