



Energieeinsatz und Erfolgsplanung für die einzelnen Schritte

Für die Schritte 1-4 legte sich die Person folgendermassen fest:	
Schritt 1	Mappen und Aktenordner besorgen, um die Papiere einsortieren zu können Termin: sofort nach der Therapie
Guter Erfolg:	Erledigt (kein Problem, da unmittelbar nach der Sitzung)
Anstrengung:	100% (bin fest entschlossen)
Schritt 2	Stapel bilden nach Kategorien: Sofort erledigen, ablegen, wegwerfen (sofort) Termin: morgen Abend nach 20 Uhr
Guter Erfolg:	Zwei Stunden konzentrierte Arbeit, selbst wenn ich dann nicht fertig bin
Anstrengung:	80% (ist nicht ganz so einfach, hoffentlich werde ich nicht abgelenkt)
Schritt 3	Stapel «sofort erledigen» in Angriff nehmen Termin: 2 Std. pro Tag von 20-22 Uhr an 3 Tagen innerhalb der nächsten Woche - damit sind für diesen Schritt drei Aufgabeneinheiten oder Teilschritte definiert
Guter Erfolg:	1,5 Stunden an 3 Tagen (trotzdem sehr ehrgeizig)
Anstrengung:	70% (hoffentlich schaffe ich das! Meistens ätzende Sache zu erledigen)
Schritt 4	Stapel «Ablegen» in Angriff nehmen Termin: nach zwei Tagen Pause im Anschluss an die Erledigung von Stapel «Sofort erledigen»: 1 Stunde pro Tag an 3 Tagen innerhalb der nächsten Woche - hier sind wieder drei Aufgabeneinheiten definiert
Guter Erfolg:	1 Stunde pro Tag an 2 Tagen (will wahrscheinlich doch mal abends weggehen)
Anstrengung:	80% (Ablage ist keine wirklich schwierige Arbeit)