



MEIN TÄGLICHES PLANUNGSTOOL

DIE 3 P'S – PAUSIERE, PLANE, PRIORISIERE

Starte deinen Tag mit den folgenden Fragen:

- 1 Was **muss** ich heute erledigen und was **will** ich heute erledigen?
Ich **muss** heute:

Ich **will** heute:

- 2 Was kann ich auch **an einem anderen Tag** erledigen?

- 3 Für welche Aufgabe(n) kann ich andere **um Unterstützung bitten**?

VERSUCHE, DIESE ÜBUNG **NUN JEDEN MORGEN** ZU MACHEN UND

1. dir bewusst deine **Pausen** zu nehmen
2. deine Aufgaben über die Woche hinweg **gut verteilt** zu planen
3. für dich persönlich stets zu **priorisieren**, was du heute kannst besorgen oder auch verschieben kannst auf morgen!



**mein
Covid-Begleiter**
PRAEVIDA MEDICAL | HEIDELBERG