

A5 · Kleinstversprechen

Eine Sache pro Tag, so klein, dass du sie garantiert schaffst. Auch an einem katastrophalen Tag.

WOCHE 1

TAG	WAS ICH MIR VORGENOMMEN HABE	GEHALTEN?
Mo		☐
Di		☐
Mi		☐
Do		☐
Fr		☐
Sa		☐
So		☐

Gehaltene Versprechen diese Woche: _____ von 7

WOCHE 2 — WEIL EINE NICHT REICHT

TAG	WAS ICH MIR VORGENOMMEN HABE	GEHALTEN?
Mo		☐
Di		☐
Mi		☐
Do		☐
Fr		☐
Sa		☐
So		☐

Gehaltene Versprechen diese Woche: _____ von 7

ZUR FORMULIERUNG, BEVOR DU SCHREIBST

„Ich versuche, geduldiger zu sein.“ „Ich versuche, mich an meine Regeln zu halten.“ Das klingt vernünftig und ist trotzdem die schlechteste Art, ein Versprechen zu formulieren. „Ich versuche“ lässt die Tür zum Scheitern von vornherein offen. Dasselbe gilt für „hoffentlich“, „möglichst“, „ich gebe mein Bestes“ und „eigentlich“.

Ein Kleinstversprechen enthält eine Handlung, eine Uhrzeit und keine Weichmacher. Nicht „ich versuche, morgen früher aufzuhören“, sondern „ich schließe die Plattform um 11:30 Uhr“. Nicht „ich will weniger auf dem Handy sein“, sondern „das Handy liegt während der Sitzung in der Schublade“.

Lies deine Sätze noch einmal durch, bevor du weiterblätterst. Streiche jedes „versuchen“.