

## Dein ganz persönlicher Arbeitsrhythmus

- Zu welchen Tageszeiten bist Du am leistungsfähigsten?
- Welche Strukturen gibt es bereits in Deinem Alltag?
- Was wiederholt sich täglich?
- wöchentlich?/ monatlich?
- Was davon könntest Du gut mit dem Schreiben verknüpfen?
- Was kannst Du bewusst verschieben?

- Was kannst du täglich auf eine andere Zeit verschieben?
  
- Was wöchentlich?
  
- Wie lang müsste eine kleine abgegrenzte Arbeitseinheit für Dich sein?
  
- Wie viele Arbeitseinheiten möchtest Du hintereinander ansetzen?
  
- Welche Essens- und Pausenzeiten sind am besten für Dich?
  
- Wie sieht eine wirklich erholsame Pause für Dich aus?



- Was lässt Du besser?
- Wie können andere Menschen Deinen Schreibrhythmus unterstützen?
- Von wem willst Du Dich klarer abgrenzen?
- Was genau sagst Du?
- Was tust Du dafür?
- Was genau kannst Du dafür noch tun?

- Welche äußeren Störquellen kannst Du ausschalten?
  
- Welchen äußeren Impulsen müsstest Du noch widerstehen?
  
- Was wirst Du dafür tun?
  
- Welchen inneren Impulsen möchtest Du widerstehen?
  
- Wie machst Du das am besten?

Gestalten Sie Ihren Schreibtag aktiv. Viel Erfolg dabei!