GEWOHNHEITEN / EIN EXPERIMENT ÜBER 14 TAGE

Zurück zur Gewohnheit



Klein anfangen und nach einer Pause wieder einsteigen

Zum Arbeitsbuch auf beforethewin.shop ›

Was erzählen zwei Wochen?

Ein erfundenes Beispiel: Max übt Spanisch, nachdem er seine Schlüssel abgelegt hat. Drei Sätze sind die übliche Version, einer das Minimum. Zwei Tage waren nicht eingeplant. An Tag vier und zehn legte er die Schlüssel ab und griff gleich zum Handy.

Woche 1 · V · M · V · 0 · – · M · V. Fünf Abschlüsse bei sechs Gelegenheiten. An Tag 6 stieg er bei der nächsten Gelegenheit wieder ein.

Woche 2 · M · V · 0 · M · – · V · V. Wieder fünf von sechs. An Tag 11 half ein Satz, den er schon auf eine Karte geschrieben hatte.

Max entscheidet · Zehn Abschlüsse bei zwölf Gelegenheiten, vier davon als Minimum. Max behält sein Ziel. Eine Karte mit einer spanischen Frage kommt ins Regal, damit er sie vor dem Bildschirm sieht.

Wann bin ich nach einer Pause zum ersten Mal wieder eingestiegen? Was hat es mir leichter gemacht?

Kostenlose Leseprobe · 2/3 Zum Arbeitsbuch auf beforethewin.shop ›

Dein Vierzehntageprotokoll

Trage zu jedem Datum V, M, 0 oder einen Strich ein. Den Schlüssel findest du im Kapitel über Gelegenheiten. Für die letzte Spalte genügen zwei Wörter. Drucke die Seite aus oder übertrage sie in deine Notizen.

Tag	Datum	Zeichen	Hindernis / Notiz
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Kostenlose Leseprobe · 3/3 Zum Arbeitsbuch auf beforethewin.shop ›