Blockaden-Tagebuch / Tag _____

Führe fünf Tage lang ein kurzes Blockaden-Tagebuch:

Schreibziel des Tages (z. B. „Ein Absatz über Thema X“):

01

Erfolg/Misserfolg: Habe ich mein Ziel erreicht?

02

Widerstandsmomente: Wann habe ich gestoppt, und warum?

03

Hilfreiche Strategien: Was hat mir geholfen oder hätte helfen können?

04