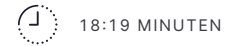




# Integration

Fast geschafft! In dieser Session machst du eine Abschlussübung, die dir dabei hilft, das, was du gelernt hast, in dein künftiges Leben zu integrieren.



18:19 MINUTEN

## Nächste Schritte überarbeiten

Könnte ich mit dieser Liste loslegen und sie von oben nach unten abarbeiten? Sind die Aufgaben so genau formuliert, dass ich einfach starten könnte? Falls das nicht der Fall ist, ändere die Formulierungen so, dass du mit Ja antworten kannst.

## Aufgaben überarbeiten

Sind die Aufgaben alle so klein geschnitten, dass ich jede einzelne davon in 30 Minuten erledigen könnte? Falls nein, mache sie etwas kleiner. Ein nächster Schritt sollte immer so niedrigschwellig sein, dass du ihn ohne Widerstand gehen kannst.

## Priorisieren

Lege jetzt fest, welches von der Liste deine allerwichtigste Aufgabe ist. Wenn du nur eine Sache machen könntest, welche wäre es? Markier dir diese eine Aufgabe und überlege, wann du sie erledigen kannst. Vielleicht direkt nach Abschluss dieses Trainings? Oder morgen früh als erstes?



A large rectangular area with a light beige background and a grid of small red dots, intended for writing notes or answers.