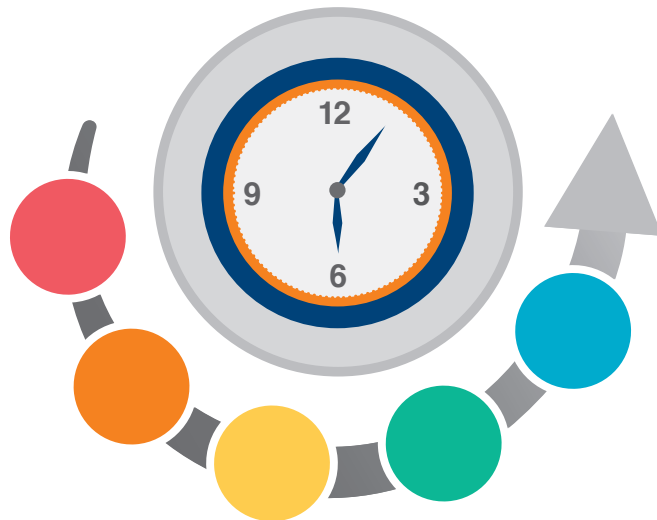


Michael Draksal

# Zeitmanagement



## TRAININGSPLAN

zum Hörbuch Zeitmanagement – Werde Zeitmillionär



# Woche 1

## Aufgaben

erledigt

**Videobotschaft** an Dein zukünftiges ICH



**Erfolgsmonitoring** starten *(und ab jetzt jeden Abend durchführen für die nächsten 4 Wochen)*



**Hörbuch** «Zeitmanagement» anhören



**Worksheet** «Eat the frog first» bearbeiten



**Worksheet** «Fragenmeditation» bearbeiten



**Worksheet** «Schlafprotokoll» starten *(und ab jetzt jeden Abend und Morgen durchführen für die nächsten 4 Wochen)*



**Nachhaltigkeit** herstellen *(Track 6)* – Erinnerungszettel



**Challenge 1** *(siehe Track 5)* – «Geh auf den Friedhof»



## Woche 2

### Aufgaben

erledigt

**Erfolgsmonitoring** weiter durchziehen



**Worksheet** «Schlafprotokoll» weiter durchziehen



**Hörbuch** «Zeitmanagement» anhören



**Worksheet** «Zeitfresser identifizieren» bearbeiten



**Worksheet** «Nein sagen können» bearbeiten



**Worksheet** «Bewusstes aufschieben» bearbeiten



**Challenge 2** (siehe Track 5) – «Handy-Diät»



## Woche 3

### Aufgaben

erledigt

**Erfolgsmonitoring** weiter durchziehen



**Worksheet** «Schlafprotokoll» weiter durchziehen



**Hörbuch** «Zeitmanagement» anhören



**Worksheet** «Doppelt so lange wie geplant» bearbeiten



**Challenge 3** (siehe Track 5) – «Schreibtisch aufräumen»



## Woche 4

### Aufgaben

erledigt

Deine **Videobotschaft** an Dein zukünftiges ICH anschauen



**Hörbuch** «Zeitmanagement» anhören



**Erfolgsmonitoring** weiter durchziehen (und am Ende der 4. Woche auswerten)

**Worksheet** «Schlafprotokoll» weiter durchziehen (und am Ende der 4. Woche auswerten)



**Challenge 4** (siehe Track 5) – «10 Minuten vor der Zeit»



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es geschafft, **4 Wochen harter, aber lohnenswerter Arbeit** liegen hinter Dir.  
Darauf darfst Du sehr stolz sein!



**Danke für Deine Zeit,**  
Dein Coach Michael

[www.Millionaire-of-Time.de](http://www.Millionaire-of-Time.de)