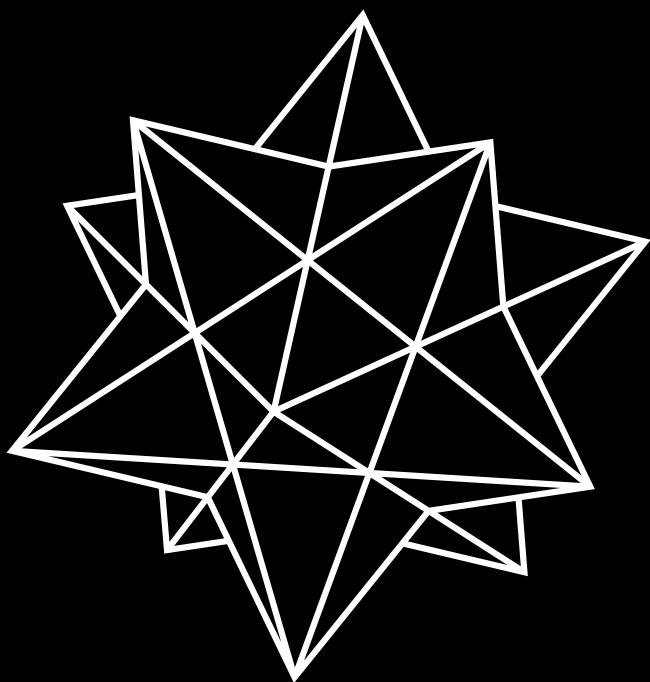


# EIN GUTES PROJEKT

Mini



EIN GUTER VERLAG

## Ein- und Anleitung

Dieses kleine Heft soll dich bei der Bewältigung von großen Aufgaben unterstützen. Die Techniken und Listen können dir helfen, deine Arbeit zu strukturieren. Wenn der Platz nicht reicht, kannst du das Heft auf [einguterplan.de/eingutesprojekt](http://einguterplan.de/eingutesprojekt) herunterladen und ausdrucken. Wir planen, diese Broschüre bald auch als richtiges Buch mit wesentlich mehr Inhalten herauszubringen. Unter dem Link findest du alle Infos dazu!

Wenn man Menschen fragt, was das bestmögliche Ergebnis ihrer Arbeit sein könnte, und sie auch fragt, was das *realistischste* Ergebnis sein könnte, unter Einbeziehung aller möglichen Probleme und Fehler, dann sind beide Antworten sehr ähnlich. Denn bei der Planung von Projekten geht man anscheinend immer von dem besten Ergebnis aus. Schwierigkeiten werden gar nicht erst mit einkalkuliert. Niemand plant konkret Krankheit, Unlust und Unkonzentriertheit ein. Gerade bei der Erstellung von Zeitplänen sagt niemand: „Wahrscheinlich habe ich erst mal drei Tage Angst anzufangen, nächste Woche werde ich zwei Tage nicht die geringste Motivation haben, und die Tage kurz vor der Deadline kann ich schlecht schlafen und mache Dutzende Fehler. Außerdem werde ich anfangs nicht gut vorankommen und das ganze Ausmaß überschätzt haben.“ Dieses Phänomen fasst man als *Planungsfehlschluss* zusammen, und es ist vollkommen üblich. Vom Aufbau von Möbeln über die Steuererklärung bis hin zu Hausarbeiten: Das alles sind Klassiker der Fehlplanung.

Interessant ist dabei, dass man meist nur die eigene Produktivität überschätzt, aber anderen Menschen mehr Freiraum für Fehler, Pausen und Terminänderungen einräumt. Die Psychologen Kahneman und Tversky stellten außerdem fest, dass man nicht nur die eigenen Kapazitäten über- und die Wahrscheinlichkeit von Problemen unterschätzt. Darüber hinaus wird auch der Nutzen des Ergebnisses überbewertet. Wer sich wie wir viel in der Berliner Start-up-Szene herumtreibt, kann ein Lied davon singen: Alle arbeiten gerade an der nächsten großen Sache, die garantiert erfolgreich wird. Ein Jahr später gibt es die meisten dieser Firmen nicht mehr. Erfolgreicher sind die, die ohne großen Anspruch

und Zeitdruck alles Mögliche ausprobieren können, an dem sie Spaß haben, und dann durch Zufall eine Idee haben, die auf großes Interesse stößt.

So war es auch mit *Ein guter Plan*: Wir hatten keine großen Erwartungen, kein Risiko, keinen Zeitdruck und sind naiv an das Projekt herangegangen. Wir konnten gar keine Fehler machen, denn wenn man eh nicht weiß, was man da tut, kann es auch kein Richtig und Falsch geben. Jetzt, nachdem das Buch zum Bestseller geworden ist, ist die Gefahr hingegen groß, dass wir uns überschätzen und aufgrund der gewachsenen Verantwortung viel zu enge Zeitpläne stricken. Nach dem ersten *Ein guter Plan* ging kein einziges Buch von uns zum geplanten Termin in den Druck. Kein einziges. Auch dieser Text entsteht gerade eine Woche nach der Deadline der Druckerei.

Deswegen unser wichtigster Tipp für eine erfolgreiche Projektarbeit: Plane Fehler ein! Plane Zeitnot ein! Plane Unlust, Krankheit und Stromausfall ein! Nimm dir nicht zu viel vor, und sei nachsichtig mit dir selbst, wenn du eine To-do-Liste nach der nächsten füllst. Wenn du dir 10 Aufgaben für den Tag aufschreibst, klammere vier davon sofort ein, für den Fall, dass du einen ganz normalen Tag hast. Denn so ein normaler Tag beinhaltet Rückschläge jeglicher Art.

Was uns direkt zum zweiten wichtigen Tipp führt: Priorisiere! Du schaffst selten alles, was du dir vorgenommen hast. Gerade bei ganz neuen Projekten kannst du gar nicht wissen, wie gut du vorankommst. Und bei Projekten, die sehr vielfältige Herausforderungen beinhalten, kannst du gar nicht einschätzen, wie lange was dauert und wie gut du für welche Aufgabe ausgerüstet bist. Nimm also die zehn To-dos, die du gerne schaffen würdest, lege vier davon direkt auf den nächsten Tag und sortiere die verbleibenden sechs nach Wichtigkeit. Dabei hilft die *1-2-3-Technik*, diese findest du auf Seite 26 und sie ist nicht ohne Grund so, wie sie ist. An manchen Tagen schaffst du nämlich nur eine Sache, also stelle sicher, dass es die wichtigste war.

Bevor wir dich auf die diversen Listen loslassen, noch ein dritter Tipp: Finde heraus, wie du am besten lernst und arbeitest. Wenn wir neue

Dinge verstehen wollen, ist dies für das Gehirn erst mal eine unangenehme Aufgabe. Wenn wir etwas noch nicht können, halten sich große Erfolge in Grenzen. Angst und Frustration sind das Ergebnis. Das Gehirn lenkt deswegen den Fokus subtil, aber vehement auf Dinge, die vertraut und angenehm sind (Hallo Netflix). Der Trick ist es, einfach anzufangen, und seien es auch nur fünf Minuten. Wenn man sich sagt, dass man jetzt wirklich nur fünf Minuten etwas macht, ist die Überwindung kleiner, und die meisten Menschen machen dann einfach weiter. Studien zeigen, dass neuronale Unlust mit der Zeit verschwindet und Befriedigung ihren Platz einnimmt.

Hast du einmal angefangen, ist der Flow-Zustand dein größter Freund. Lerne, wie du in diesen scheinbar schwerelosen Modus der Produktivität kommst. Ort, Uhrzeit, deine Stimmung, Geräusche, wie ausgeschlafen du bist: Das alles bedingt, wie gut du arbeiten und lernen kannst. Versuche herauszufinden, was du brauchst, um fokussiert arbeiten zu können. Das ist nicht ganz einfach und sehr individuell. Manche brauchen den ganzen Tag viel Ruhe, damit sie spät abends in den Flow kommen, andere brauchen einen ausgelassenen Abend mit Freund\*innen, an dem sie alle Anspannung fallen lassen, damit sie am nächsten Morgen hochkonzentriert sind. Sammle deine Punkte auf Seite 9!

Zusammenfassend sind unsere drei Tipps also:

1. Plane Zeit für Fehler, Unlust und Unkonzentriertheit ein.
2. Priorisiere deine Aufgaben.
3. Finde heraus, wie du am besten lernen und arbeiten kannst.

Als vierten Punkt könnte man noch nachschieben, was eh die ganze Philosophie hinter *Ein guter Plan* ist: Sei nicht zu hart mit dir selbst und definiere dich nicht nur über deine Erfolge. Auch ohne Bestnoten und Ruhm bist du genug. Einfach so. Also vergiss das nicht bei deinem nächsten Projekt. Man muss nicht ständig sein ganzes Potenzial entfalten, um sich selbst zu mögen.

Wir wünschen dir ein gutes Gelingen!

Milena Jan

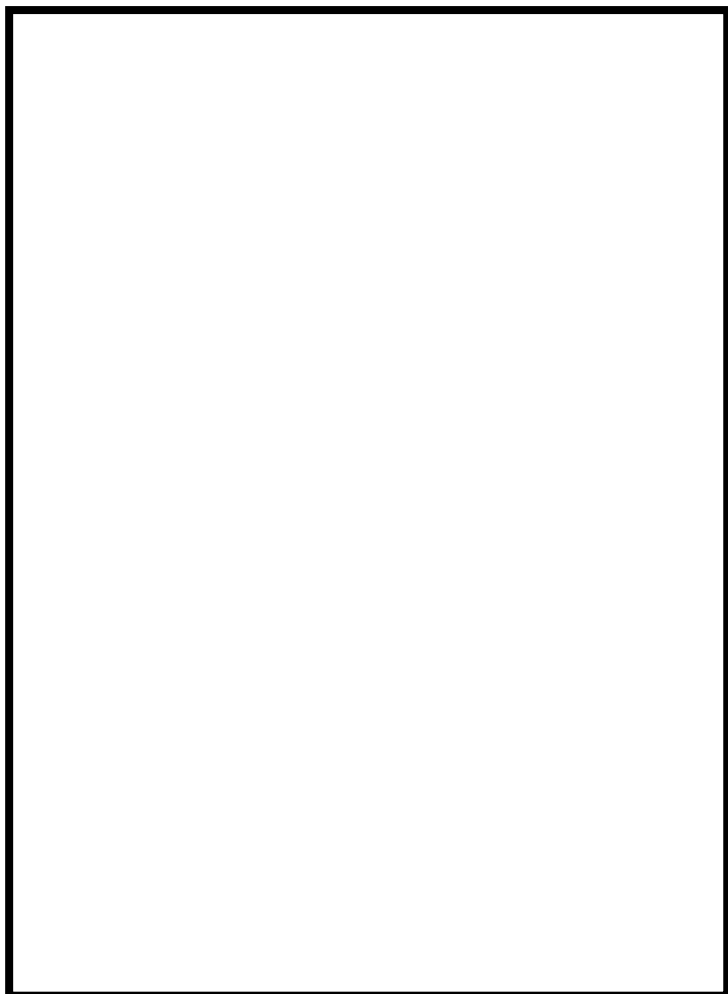


## Phase 1: Brainstorming und Ideen

Wenn du noch ganz am Anfang deines Projektes stehst, kannst du hier Ideen sammeln.

Area with horizontal dotted lines for brainstorming and idea collection.

Mindmaps sind eine tolle Möglichkeit, Projekte zu visualisieren, und gelten deswegen als gehirngerechte Strukturierungsmethode. Schreibe Schlüsselthemen auf, umkreise sie und sammle um sie herum Aufgaben und Begriffe, die dafür relevant sind. Mindmaps können immer weiter ergänzt werden und die Landkarte für dein Projekt darstellen.





### Phase 3: Meilensteine

Definiere nun, welche großen Zwischentappen dein Projekt beinhaltet und wann du diese erreichen *möchtest* und wann du sie spätestens erreichen *musst*.

1	.....	.....	.....
2	.....	.....	.....
3	.....	.....	.....
4	.....	.....	.....
5	.....	.....	.....
6	.....	.....	.....
7	.....	.....	.....
8	.....	.....	.....
9	.....	.....	.....
10	.....	.....	.....
11	.....	.....	.....
12	.....	.....	.....
13	.....	.....	.....
14	.....	.....	.....
15	.....	.....	.....
16	.....	.....	.....
	Meilenstein	Wunsch	Pflicht

## Phase 4: Materialien

Sammle hier alle Bücher, Websites und andere Ressourcen, die du für dein Projekt brauchst. Schreibe auch Personen auf, mit denen du sprechen musst.

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features 18 evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

## Phase 5: Flow

Bevor du dich an deine To-dos machst, gehe jedes Mal diese Checkliste kurz in deinem Kopf durch. Es sind alles Faktoren, die Einfluss auf deine Leistung und Konzentration haben.

1. Ich habe gut geschlafen und bin erholt.
2. Ich habe genug getrunken.
3. Ich bin satt.
4. Ich bin fokussiert.
5. Ich bin entspannt.
6. Ich bin gut gelaunt.
7. Es ist leise und nichts lenkt mich ab.
8. Ich habe alle nötigen Arbeitsmaterialien.
9. Ich habe gute Arbeitsbedingungen (genug Platz, Internet etc.).
10. Die Wahrscheinlichkeit, unterbrochen zu werden, ist gering.
11. Es gibt frische Luft.
12. Mir ist klar, was ich tun muss.
13. Ich habe keine Angst vor den heutigen Aufgaben.
14. Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Aufgaben schaffe.
15. Ich habe meine Aufgaben priorisiert.

Du wirst nicht immer ideale Bedingungen haben, verneinst du jedoch viele Punkte, solltest du überlegen, ob es nicht sinnvoller wäre, die Arbeit zu verschieben und die Energie darauf zu verwenden, bessere Gegebenheiten zu schaffen. Bedenke: Zwei Stunden Produktivität sind effektiver als acht Stunden Beschäftigungstherapie.

Notiere dir nun, welche Voraussetzungen du brauchst, um gut arbeiten zu können.

---

---

---

---

## Phase 6: Zeitplanung und Logbuch

Hier kannst du einen konkreten Zeitplan erstellen. Jede Seite steht für einen Monat. Trage alle Abschnitte und Meilensteine deines Projektes ein. Du kannst diese Übersicht zusätzlich auch als Logbuch verwenden. Dafür kannst du jeden Tag festhalten, ob (bzw. wie lange) du an deinem Projekt gearbeitet hast, ob du im Flow warst und bewerten, wie produktiv du warst.

[illegible]

Kreuze an, ob du an deinem Projekt gearbeitet hast, oder trage die Stunden ein

A horizontal bar with a vertical line extending downwards from its right end, ending in a small circle. To the right of the circle is a horizontal oval shape divided into five equal segments.

Kreuze an, ob du im Flow warst

Bewerte von 1 bis 5, wie produktiv du warst

Möchtest du jetzt schon alle Termine und Deadlines aufschreiben, weißt aber noch nicht, wann diese sind, dann trage sie hier ein und streiche sie durch, sobald du sie in den Kalender übertragen hast.

1		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
13		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
14		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
15		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
16		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
17		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
18		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
20		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
21		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
22		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
23		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
24		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
25		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
26		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
27		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
28		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
29		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
30		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
31		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



1		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

1	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
13	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
14	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
15	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
16	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
17	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
18	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
20	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
21	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
22	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
23	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
24	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
25	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
26	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
27	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
28	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
29	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
30	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
31	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

1		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31		<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

1	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
13	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
14	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
15	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
16	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
17	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
18	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
20	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
21	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
22	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
23	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
24	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
25	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
26	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
27	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
28	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
29	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
30	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
31	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

## Phase 7: To-do-Listen und Tipps

Die To-do-Listen auf den nächsten 9 Seiten sind einfache Listen, die du für deine Meilensteine verwenden kannst. Die 13 Listen danach sind nach der *1-2-3-Technik* konzipiert. Diese eignen sich besonders gut für tägliche Aufgaben. Du kannst oben den Wochentag markieren, das Datum eintragen und wenn du magst, den Tag einem Meilenstein oder einem bestimmten Thema zuordnen. Bei Punkt 1 trägst du deine wichtigste Aufgabe des Tages ein. Was muss heute in jedem Fall erledigt werden? Bei Punkt 2 trägst zwei und bei Punkt 3 drei etwas weniger wichtige Aufgaben ein. Gefällt dir diese Technik, findest du sie auf [einguterplan.de/einguterblock](http://einguterplan.de/einguterblock) als gedruckten Block und als kostenlosen Download.

Wie du mit den beiden Listen arbeitest, ist aber natürlich dir überlassen. Wir empfehlen, erst alle Meilensteine samt dazugehöriger Aufgaben zu definieren. Geht es dann ein paar Tage später konkret an die Umsetzung, überträgst du diese Aufgaben auf die Seiten mit der *1-2-3-Technik* und priorisierst sie dabei. Dann gehst du kurz vorm Loslegen noch mal die Flow-Liste auf Seite 9 durch.

Noch ein praktischer Hinweis: Studien zeigen, dass abends der beste Zeitpunkt zum To-do-Listen schreiben ist. Wenn man Aufgaben aufschreibt, müssen sie nicht im Kopf umherschwirren, wenn man sich ins Bett legt. Außerdem kann man morgens die wertvolle Energie direkt in die wichtigsten Aufgaben stecken und verliert keine wertvolle Zeit durch Planung.

Bevor es jetzt aber wirklich losgeht beachte noch die vorletzte Seite! Dort kannst du alle Erfolge deiner Projektarbeit sammeln und wertschätzen.

*Meilenstein*



## *Meilenstein*



## Meilenstein





## *Meilenstein*



## *Meilenstein*



## *Meilenstein*



*Meilenstein*



## *Meilenstein*



*Meilenstein*



Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1

☐

# 2

☐

# 2

☐

3

☐

# 3

☐

# 3

☐

*Das mache ich heute für mich*

**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐



Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1

☐

# 2

☐

# 2

☐

3

☐

# 3

☐

# 3

☐

*Das mache ich heute für mich*

**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐

Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1☐

## 2

☐

# 2

☐3☐

# 3

☐

# 3

☐

*Das mache ich heute für mich*

**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐

Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1☐

## 2

☐

# 2

☐3☐

# 3

☐

# 3

☐

*Das mache ich heute für mich*

**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐

Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1

☐

## 2

☐

# 2

1

3

☐

# 3

☐

# 3

☐

*Das mache ich heute für mich*

**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐





**1** ☐

**2** ☐

**2** ☐

**3** ☐

**3** ☐

**3** ☐



## Phase 8: Erfolge und Dankbarkeit

Während eines Projektes hangelt man sich manchmal von einer Aufgabe zur nächsten und fokussiert sich nur auf die Ergebnisse. Sammle hier deswegen all die schönen Dinge, die du während der Arbeit erlebst. Das können auch ganz einfache Sachen sein. Hier ist Platz für alles, was gut lief.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

## Phase 9: Reflexion und Schlusstrich

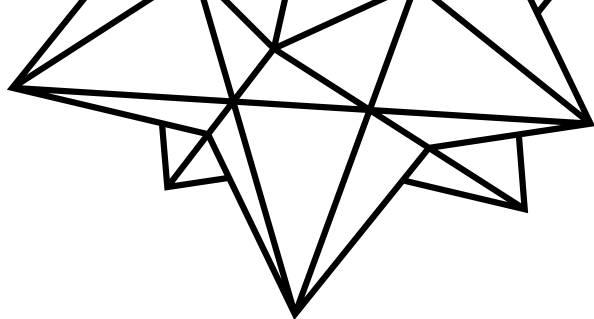
Ist dein Projekt abgeschlossen, solltest du dies auch verinnerlichen. Nur so setzt du Kapazitäten für neue Ideen frei. Für das eigentliche Projekt scheint es nicht wichtig zu sein, aber zu jeder Arbeit gehört ein mentaler Schlusstrich und dieser muss zelebriert werden. Nimm dir also Zeit für Selbstwertschätzung, gehe das Projekt im Kopf noch mal durch, betrachte alle erledigten To-dos und leg eine Pause ein, bevor du dich ins nächste Abenteuer stürzt.

Schreibe nun auf, was du gelernt hast, womit du Schwierigkeiten hattest und was du in neuen Projekten anders machen könntest:

### Herzlichen Glückwunsch zu deinem guten Projekt!

Wir sind stolz auf dich! Hat dir dieses Heft gefallen, bekommst du auf [einguterplan.de/eingutesprojekt](http://einguterplan.de/eingutesprojekt) alle Infos zum kompletten Buch. Über 240 Seiten geballte Projekt-Power warten auf dich. Da krempeln sich einem ja die Ärmel hoch!

Ziehe zum Abschluss hier nun mit einem Stift einen Schlusstrich:



## **Da krempeln sich einem ja die Ärmel hoch!**

*Ein gutes Projekt Mini* soll dich bei der Bewältigung von großen Aufgaben unterstützen. Die Techniken und Listen sind aber nur ein kleiner Auszug aus unserem neuen Buch *Ein gutes Projekt*.

Auf [einguterplan.de/eingutesprojekt](http://einguterplan.de/eingutesprojekt) findest du alle Infos zu dem Buch. Über 240 Seiten geballte Projekt-Power warten auf dich!

### **Ein gutes Projekt Mini**

1. Auflage Juli 2018 (Download-Version)

#### **Autor**

Jan Lenarz

#### **Verlag**

Ein guter Verlag

Lenarz Glimbovski UG (haftungsbeschränkt)

Skalitzer Str. 100

10997 Berlin

[www.einguterplan.de](http://www.einguterplan.de)

#### **Korrektorat**

Mirja Wagner