

Dranbleiben, wenn's zäh wird

Vielleicht kennst du diese Tage:
du willst etwas schaffen - und es zieht sich.

Zähe Phasen gehören dazu

Es gibt Tage, da läuft es.

Und es gibt Tage, da zieht sich alles.

Das ist normal.

Erfolg entsteht im Alltag

Steffi Graf stand nicht jeden Tag im Finale.

Sie stand jeden Tag auf dem Trainingsplatz.

Stephen King setzt sich hin und schreibt.

Tag für Tag.

Das Entscheidende passiert im Alltag.

Routinen tragen dich

An zähen Tagen helfen dir keine großen Pläne.

Was hilft, sind die Dinge, die du kennst:

kleine Schritte

klare Abläufe

wiederkehrende Handgriffe

Was dir hilft, dranzubleiben

Schau auf das, was bei dir funktioniert.

Zum Beispiel:

- 30 Minuten an einer Aufgabe bleiben
- gemeinsam mit jemandem arbeiten
- einen festen Startpunkt am Tag haben

Genau darum geht es:

dranzubleiben, auch wenn es sich zieht.