

Methode:

# „Vorfreude“

Gehe mit dir selbst einen Vertrag ein, indem du die Rahmenbedingungen definierst und endlich für deine harte Arbeit entlohnt wirst.

**Was soll das Ergebnis der Arbeit sein?**

**Wie viel Zeit muss ich dafür aufwenden?**

**Was ist die angestrebte Belohnung?**

**Beispiele für eine Belohnung:**

1. Gönn dir deinen Lieblingssnack.
2. Kauf dir die Sache, die schon lange auf deiner Wunschliste steht.
3. Nimm dir den Rest des Tages frei und unternimm etwas mit deinen Freunden.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift