
Zu Kapitel 24

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, sobald du deine Ladung schriftlich hast – nicht erst in der Woche davor. Vier Blöcke, alle mit einer Uhrzeit oder einem Datum, damit nichts als Vorsatz stehen bleibt.

Erster Block: die Rückrechnung. Fang beim Termin an und rechne rückwärts.

Rückrechnung	Uhrzeit
Termin	
Vor Ort sein	
Losfahren	
Aufstehen	
Im Bett sein am Vorabend	

Zweiter Block: die Mappe.

Was liegt drin	Eingepackt
Amtlicher Lichtbildausweis im Original	☐
Ladung	☐
Alle Befunde und der Abschlussbericht	☐
Atteste im Original	☐
Aktueller Medikamentenplan	☐
Nachweise über Maßnahmen	☐
	☐
	☐

Gepackt am: _____ (Zielmarke: eine Woche vorher)

Dritter Block: mein Satz – falls er zutrifft.

Wenn du schlecht geschlafen hast, krank bist oder ein Medikament genommen hast, sag es **vorher**, nicht hinterher. Schreib den Satz auf, damit er im Termin da ist.

Vierter Block: der Abend davor.

Was ich tue

Was ich nicht tue

Die wichtigste Zeile der Rückrechnung ist die zum **Aufstehen**. Alle anderen lassen sich am Vorabend noch ändern; diese eine entscheidet darüber, wie du dich am Morgen fühlst.