

DATUM:

### Was mache ich wann?

Nutze für deine Aufgaben die Zeitleiste unten und schätze realistisch deinen Zeitaufwand. Du kannst deine 3 Tagesziele abarbeiten, wann du willst. Denk' daran, dir genügend Zeit für Mahlzeiten und Pausen mit einzutragen!

06:00 .....  
.....  
07:00 .....  
.....  
08:00 .....  
.....  
09:00 .....  
.....  
10:00 .....  
.....  
11:00 .....  
.....  
12:00 .....  
.....  
13:00 .....  
.....  
14:00 .....  
.....  
15:00 .....  
.....  
16:00 .....  
.....  
17:00 .....  
.....  
18:00 .....  
.....  
19:00 .....  
.....  
20:00 .....  
.....  
21:00 .....  
.....  
22:00 .....

1	🔄
2	
3	

Notiere oben deine 3 wichtigsten Tagesziele. Schätze den Zeitaufwand und trage ihn rechts neben der Aufgabe ein. Es ist Platz für bis zu 8 Aufgaben – aber teil' dir deine Kräfte gut ein!

4	🔄
5	
6	
7	
8	

### Notizen

Was ist heute passiert? Gab es Störfaktoren? Welche? Welche Aufgaben möchtest du dir für morgen vormerken?

Hast du heute schon 8 Gläser Wasser getrunken?

