

Datum: _____

Welches Gefühl strebe ich an am Abend? _____

DIE EINE SACHE – Welche eine bedeutende Aufgabe muss heute erledigt werden?	TAGESPLANER – Welche fixen Termine sind geplant heute? Wann erledige ich welche Aufgabe?
DIE DICKEN DREI – Welche drei weiteren Ergebnisse strebe ich heute an?	Ganztags
1.	04:00
2.	04:30
3.	05:00
	05:30
KOMMUNIKATION – Mit wem muss ich sprechen? Wem antworten?	06:00
	06:30
	07:00
	07:30
	08:00
	08:30
	09:00
	09:30
Worauf warte ich?	10:00
	10:30
	11:00
	11:30
	12:00
	12:30
	13:00
SONSTIGES – Was ist sonst noch zu tun?	13:30
	14:00
	14:30
	15:00
	15:30
	16:00
	16:30
	17:00
	17:30
ERFOLGE & ERKENNTNISSE – Was lief gut heute? Was habe ich gelernt & erkannt?	18:00
	18:30
	19:00
	19:30
	20:00
	20:30
NOTIZEN – Hier ist Platz für Gedanken, Ideen und sonstige Einfälle	21:00
	21:30
	22:00
	22:30
	23:00
	23:30
	00:00