

# Mein idealer Tag

DATUM:

## STEP 1: MEINE 3 TAGESZIELE

Notiere deine 3 wichtigsten Tagesziele und schätze den Zeitaufwand. Trage rechts in der Zeitleiste ein, wann du was erledigen möchtest. Es ist Platz für bis zu 8 Aufgaben, aber die sind optional. Teile dir deine Kräfte gut ein!

1	🕒
2	
3	
4	🕒
5	
6	
7	
8	

## Notizen

Was war heute gut?

Was möchtest du dir für morgen vormerken?

## STEP 2: 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!

MORGENS

ABENDS