

MONAT:

KW:

LEITGEDANKE DER WOCHE:

Montag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:

Dienstag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:

Mittwoch

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:

Donnerstag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:

Freitag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:

Samstag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:

Herausforderungen:

Learnings:

ZIELE // FOKUS

Was ist zurzeit mein Fokus? Was tue ich diese Woche konkret, um darin weiter zu kommen?
Habe ich meine Ziele erreicht?

Ziele:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ziel Nr.1							
Ziel Nr.2							
Ziel Nr.3							

Gutes, das passiert ist:

Fortschritte & Erkenntnisse

Sonntag

Emotionaler Zustand (1-10):

Energie	Motivation	Fokus

Intentionen für heute:



Bildschirmzeit heute (in h):

Gesamt	Produktiv	Unterhaltung

Erfolge heute:



Herausforderungen:

Learnings:

Reflektion

Womit standest du dir diese Woche selbst im Weg? Was willst du nächste Woche anders machen?