

MEIN TAGESPLAN

DATUM

Tipp: Fülle die hellen Kästchen am Anfang deines Tages aus und die grauen/dunklen Kästchen am Ende deines Tages.

MEINE AUFGABEN

Prio-rität	Gep.l. Zeit		Fertig
A	15'	Beispiel: Tagesplan erstellen	<input checked="" type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

HEUTE LERNE ICH

von _____ Uhr bis _____ Uhr

MEINE PAUSEN

von _____ Uhr bis _____ Uhr
 von _____ Uhr bis _____ Uhr
 von _____ Uhr bis _____ Uhr
 von _____ Uhr bis _____ Uhr

MEIN GEDANKENPARKPLATZ

Dich lenken Gedanken während des Lernens ab? Schreibe sie hier auf und „parke“ sie bis NACH dem Lernen.

SO WAR MEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Uhr

Zeichne deine heutige Tagesleistungskurve ein.

Nach ein paar Tagen: Erkennst du ein Muster? Dann erledige anstrengende Aufgaben zu den Zeiten, wo du in den letzten Tagen am leistungsfähigsten warst.

GESUNDHEIT

SO BAUE ICH HEUTE BEWEGUNG IN MEINEN TAG EIN

SO VIEL HABE ICH GETRUNKEN

WENN ICH MIT DEM LERNEN FERTIG BIN, GÖNNE ICH MIR

MIR GEHT ES HEUTE