

Das mache ich den ganzen lieben Tag lang: Name: _____ Datum: _____

Uhrzeit	Tätigkeit	Störungen/Zeitdiebe	Ich fühle mich ...
0.00 – 5.00			
6.00			
7.00			
7.15			
7.30			
7.45			
8.00			
8.15			
8.30			
8.45			
9.00			
9.15			
9.30			
9.45			
10.00			
10.15			
10.30			
10.45			
11.00			
11.15			
11.30			
11.45			
12.00			
12.15			
12.30			
12.45			
13.00			
13.15			
13.30			
13.45			
14.00			
14.15			
14.30			
14.45			
15.00			
15.15			
15.30			
15.45			
16.00			
16.15			
16.30			
16.45			
17.00			
17.15			
17.30			
17.45			
18.00			
18.15			
18.30			
18.45			
19.00			
19.15			
19.30			
19.45			

Ab 20 Uhr am Abend

20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
24.00			