

TAGESPLAN

DATUM: _____

TOP 3 DER ARBEITSPRIORITÄTEN

- _____
- _____
- _____

AUFGABENLISTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TOP 3 PERSÖNLICHE PRIORITÄTEN

- _____
- _____
- _____

PERSÖNLICHE TO DO LISTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

ZEITPLAN

5:30 Uhr

6:00 Uhr

6:30 Uhr

7:00 Uhr

7:30 Uhr

8:00 Uhr

8:30 Uhr

9:00 Uhr

9:30 Uhr

10:00 Uhr

10:30 Uhr

11:00 Uhr

11:30 Uhr

12:00 Uhr

12:30 Uhr

13:00 Uhr

13:30 Uhr

14:00 Uhr

14:30 Uhr

15:00 Uhr

15:30 Uhr

16:00 Uhr

16:30 Uhr

17:00 Uhr

17:30 Uhr

18:00 Uhr

18:30 Uhr

19:00 Uhr

JAHRESPLAN

1. QUARTAL

2. QUARTAL

3. QUARTAL

4. QUARTAL

JAHRESPLAN

JAHR: _____

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

JAHRESZIELE

JAHR: _____

TOP 5 ZIELE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WARUM?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEINE ABLENKUNGEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

SCHRITTE ZUR BESEITIGUNG VON ABLENKUNGEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

MEINE ÄNGSTE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

POSITIVE BESTÄTIGUNGEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ERREICHTE ZIELE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

BELOHNUNG NACH DEM ERREICHEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

