Datum	Wochentag	Spruch des Tages

Uhrzeit	Plan	Rückblick
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Top 5 Aufgaben für heute
1.
2.
3.
4.
5.

Aufzeichnungen für heute, zukünftige Aufgaben

Bereich	Beschreibung	Punkte	Bemerkungen
Tagesbewertung: (Bewertung 1-5)			
Gesamt	Tageseindruck		
Geist	Enthusiasmus, Fokus, Einstellung		
Körper	Ernährung, Sport, Bewegung, Energie		
Fertigkeiten	Neu oder verbessert, Übung, Versuch		
Beziehung	Privat, beruflich, Ortsgemeinschaft, Fremde		
Lebensqualität	Freude, Interessen, Inspirationen, Schönes		
Lernen	Neues Wissen, Information, Erkenntnisse		
Routinen	Viele oder wenig erledigt		
	Summe:		

Schwierigkeiten und Chancen, die ich heute bemerkt habe.

Fragen an den Coach/Mentor

Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?

Kommentare vom Coach/Mentor

Inspirierendes vom Tage, Worte, Bilder, Ereignisse

Heutiges Lob	Vergeben	Erhalten	Selbst