

MOTIVATE YOURSELF!

TAGESPLANER

FÜR DEN:

01.01.2016

	geplant	gemacht		geplant	gemacht
0 Uhr	schlafen	schlafen	12 Uhr	Einkaufen	Einkaufen
00:30			12:30	Mittagessen	Mittagessen
1 Uhr			13 Uhr	Uni	Uni
01:30			13:30		
2 Uhr			14 Uhr		
02:30			14:30		
3 Uhr			15 Uhr		
03:30			15:30		
4 Uhr			16 Uhr		
04:30			16:30		
5 Uhr			17 Uhr		
05:30			17:30	Uni	Uni
6 Uhr	schlafen		18 Uhr	Abendessen	Abendessen
06:30	frühstücken		18:30	arbeiten	arbeiten
7 Uhr	lernen		19 Uhr		
07:30			19:30		
8 Uhr		schlafen	20 Uhr		
08:30		frühstücken	20:30		
9 Uhr		lernen	21 Uhr		
09:30			21:30		
10 Uhr			22 Uhr		
10:30	lernen	lernen	22:30	arbeiten	
11 Uhr	Pause	Pause	23 Uhr	schlafen	arbeiten
11:30	Einkaufen	Einkaufen	23:30		schlafen

Trage unter „geplant“ schon am Vorabend des Tages ein, was du in dem Zeitraum erledigen möchtest. Am Tag selbst trägst du unter „gemacht“ ein, was du in der Zeit dann wirklich getan hast. So kannst du abends genau überprüfen, ob du dich an deinen Plan gehalten hast.