

Pflicht

Das muss ich schaffen

☐
☐
☐

Kür

Das möchte ich gerne tun

☐
☐
☐

Kleinkram

Kleine Dinge, die ich noch tun könnte

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Erholung

So lade ich diese Woche meine Akkus auf

☐
☐
☐
☐
☐

Mo

Do

Di

Fr

Mi

Sa/So

Rückblick

Ich habe das geschafft, was ich mir vorgenommen hatte



Ich habe ausreichend darauf geachtet meine Akkus aufzuladen



Ich bin zufrieden mit meiner Energie in der Woche



Ich hatte Spaß in der Woche



Ich bin zufrieden mit der Woche



Das hat mich besonders gefreut – dafür bin ich dankbar: _____

Das möchte ich zukünftig anders machen: _____