

Datum	Wochentag	Spruch des Tages			
Uhrzeit	Planung	Rückblick	Top 5 Aufgaben für heute		
05:00			1.		
			2.		
06:00			3.		
			4.		
07:00			5.		
			Aufzeichnungen für heute, zukünftige Aufgaben		
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
			Bereich	Beschreibung	Punkte
			Tagesbewertung: (Bewertung 1-5)		
			Gesamt	Tageseindruck	
17:00			Geist	Enthusiasmus, Fokus, Einstellung	
			Körper	Ernährung, Sport, Bewegung, Energie	
18:00			Fertigkeiten	Neu oder verbessert, Übung, Versuch	
			Beziehung	Privat, beruflich, Ortsgemeinschaft, Fremde	
19:00			Lebensqualität	Freude, Interessen, Inspirationen, Schönes	
			Lernen	Neues Wissen, Information, Erkenntnisse	
20:00			Routinen	Viele oder wenig erledigt	
			Summe:		
21:00			Schwierigkeiten und Chancen, die ich heute bemerkt habe.		
22:00					
23:00					
Fragen an den Mentor/Coach		Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?			
Kommentare vom Coach/Mentor		Inspirierendes vom Tage, Worte, Bilder, Ereignisse			
		Heutiges Lob		Vergeben:	Erhalten:
					Selbst: