STÜNDLICHE AKTIVITÄTEN

ZEIT MANAGEMENT TIPPS

14 TAGE RESET

DATUM _____

Wie du dieses Blatt verwenden kannst:
Egal ob du deine Zeitnutzung für persönliche, familiäre oder geschäftliche Gründe überprüfst, sie in 15-Minuten-Schritten für 5-7 Tage zu überwachen hilft dir, Zeiträuber zu erkennen und ermöglicht es dir Anpassungen an deinem Tagesablauf vorzunehmen.

AM = 0 Uhr bis 12 Uhr Mittags
PM = 12 Uhr Mittags bis 0 Uhr Nachts

Erfolgreiches Zeitmanagement ermöglicht es dir, deine Energie zu bewahren damit du dir Zeit für das nehmen kannst, was dir am wichtigsten ist. Bewusste Selbst-management Strategien helfen dir, deine Zeit zu kontrollieren, Prioritäten zu setzen, zu delegieren und klar zu kommunizieren, deine Produktivität und Effizienz zu steigern, das Leben zu genießen und letztendlich deine Ziele zu erreichen.

Ideen für deinen Zeitmesser

Mahlzeiten
Pausen
Meditation/Gebet
Sport
Hobby
Arbeit
Schule
Anreise
Telefon
Spiele
TV
Partnerschaft
Familie
Entspannung
Persönliche Projekte
Haushalt
Einkaufen
Schlaf

ZEIT	AKTIVITÄT
12:00 AM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 AM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 AM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 AM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 AM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 AM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 AM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 AM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 AM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 AM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 AM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 AM	
11:15	
11:30	
11:45	

ZEIT	AKTIVITÄT
12:00 PM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 PM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 PM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 PM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 PM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 PM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 PM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 PM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 PM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 PM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 PM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 PM	
11:15	
11:30	
11:45	