

Kriterium \ Tag		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Pre-Assessment	Energie-Level							
	Stimmung							
	Stress-Pegel							
	Schlafperformance							
	Gesundheits-Rating	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
	Aktuelle Herausforderung							
Mikroprogramme	Fokus							
	S.M.A.R.T.-Ziel							
	Invest (max. 3 Programme, bei Bedarf mehr)	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 Zeit: min
	Zielerreichung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	ToDos							
	Post-Assessment	Energie-Level						
Stimmung								
Stress-Pegel								
Schlafperformance								
Gesundheits-Rating		1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Bemerkung								
Notizen	Meine Erkenntnis ...							
	Das möchte ich ändern ...							
	Ich bin dankbar für ...							