Mein Energietagebuch

- Schreiben Sie auf, was Sie erledigt haben. Notieren Sie auch die Pausen.
- Bewerten Sie, wie viel Energie Sie die Tätigkeit gekostet hat (1 = sehr wenig, 10 = an der Grenze des Machbaren).
- Danach bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich im Anschluss gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht, 10 = vollkommen erschöpft).

Datum _____

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten / Bemerkungen

Fazit Heute war ich: ◯ unterfordert ◯ überfordert Morgen werde ich: ◯ mehr tun ◯ weniger tun

Zum Ausdrucken, Ausfüllen und Abheften

Mit freundlicher Unterstützung von:

SOM 514 1014 IPO.0IP