

Montag		Datum:			
06:00		√	Wichtig!		
06:30					
07:00					
07:30					
08:00			To Do	Priorität	√
08:30					
09:00					
09:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00			Telefon / E-Mail	Priorität	√
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00			Essen		
22:30					
23:00					
23:30			Trinken	√	

Arbeit	Gesundheit	Haushalt	Freizeit	Soziales

Dienstag		Datum:																		
06:00		√	Wichtig!																	
06:30																				
07:00																				
07:30																				
08:00			To Do							Priorität	√									
08:30																				
09:00																				
09:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			Telefon / E-Mail							Priorität	√									
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00			Essen																	
22:30																				
23:00																				
23:30			Trinken	√																

Arbeit	√	Gesundheit	√	Haushalt	√	Freizeit	√	Soziales	√

Mittwoch			Datum:																	
06:00		√	Wichtig!																	
06:30																				
07:00																				
07:30																				
08:00			To Do							Priorität	√									
08:30																				
09:00																				
09:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			Telefon / E-Mail							Priorität	√									
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00			Essen																	
22:30																				
23:00																				
23:30			Trinken			√														

Arbeit	√	Gesundheit	√	Haushalt	√	Freizeit	√	Soziales	√

Donnerstag			Datum:																	
06:00		√	Wichtig!																	
06:30																				
07:00																				
07:30																				
08:00			To Do							Priorität	√									
08:30																				
09:00																				
09:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			Telefon / E-Mail							Priorität	√									
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00			Essen																	
22:30																				
23:00																				
23:30			Trinken			√														

Arbeit	√	Gesundheit	√	Haushalt	√	Freizeit	√	Soziales	√

Freitag		Datum:																		
06:00		√	Wichtig!																	
06:30																				
07:00																				
07:30																				
08:00			To Do							Priorität	√									
08:30																				
09:00																				
09:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			Telefon / E-Mail							Priorität	√									
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00			Essen																	
22:30																				
23:00																				
23:30			Trinken			√														

Arbeit	√	Gesundheit	√	Haushalt	√	Freizeit	√	Soziales	√

Samstag			Datum:			
06:00		√	Wichtig!			
06:30						
07:00						
07:30						
08:00			To Do		Priorität	√
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00			Telefon / E-Mail		Priorität	√
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00			Essen			
22:30						
23:00						
23:30			Trinken	√		

Arbeit	Gesundheit	Haushalt	Freizeit	Soziales

Sonntag			Datum:			
06:00		√	Wichtig!			
06:30						
07:00						
07:30						
08:00			To Do		Priorität	√
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00			Telefon / E-Mail		Priorität	√
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00			Essen			
22:30						
23:00						
23:30			Trinken		√	

Arbeit	Gesundheit	Haushalt	Freizeit	Soziales