Lektion 3:
Deine Tagesplanung

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?
Welche Gewohnheiten und Rituale habt ihr?
Was sind feste Bestandteile eures Alltags und wann kannst du dir Zeit für dich nehmen?
In dieser Lektion darfst du deinen Alltag für dich reflektieren und deine Zeitfresser und Gewohnheiten herausfinden.

1) Wie sieht ein typischer Tag für dich aktuell aus?

Uhrzeit	Aufgaben/Gewohnheiten/Tätigkeiten (unter der Woche)	Aufgaben/Gewohnheiten/Tätigkeiten (Wochenende)

2) Wie ist deine Wunschvorstellung, von einem perfekten (All-) Tag?

Uhrzeit	Aufgaben/Gewohnheiten/Tätigkeiten (unter der Woche)	Aufgaben/Gewohnheiten/Tätigkeiten (Wochenende)