

Meine Musterwoche

Bitte tragen Sie in diesen Plan ein, wie Sie Ihre Lebensbereiche auf die Woche verteilen möchten. Dabei geht es nicht darum, jede Stunde des Tages einem Lebensbereich zuzuordnen. Vielmehr geht es darum, Zeitfenster für die Lebensbereiche einzuplanen, so dass ein Überblick darüber entsteht, in welchem zeitlichen Verhältnis die Lebensbereiche zueinander stehen. Färben Sie dazu die Zeitfenster jeweils in der Farbe ein, die Sie dem Lebensbereich zugeordnet haben. Entspricht die Musterwoche Ihrer Vorstellung von Balance?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							