


Produktivitätstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Each morning, rate your energy, focus, and motivation levels (1-10) in the tracker section
 - Write your top 3 priorities for the day — the tasks that will move the needle most
 - Check off your morning routine and exercise to build consistent daily habits
 - In the evening, record your biggest win, accomplishments, and the day's highlight
 - Note your biggest distraction to build awareness of what pulls you off track
 - Write your plan for tomorrow before closing, so you start the next day with clarity



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*

Datum: _____

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erledigte Aufgaben: _____

Morgenroutine:

Bewegung:



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Tages-Highlight *(der bedeutendste oder produktivste moment deines arbeitstages)*

Erfolge *(was hast du heute geschafft? liste erledigte aufgaben und fortschritte auf)*

Größter Erfolg *(dein größter erfolg heute — eine erledigte aufgabe, ein durchbruch, ein gelöstes problem)*

Größte Ablenkung *(was hat dich aus der bahn geworfen? ablenkungen zu erkennen hilft, sie zu beseitigen)*
