

---



# Zeitmanagement-Tagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll



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

- 
- Before starting a task, log the date, task name, category, and your estimated duration
  - After finishing, record the actual duration and rate your energy/focus (High, Med, Low)
  - Note the outcome — what got done, what got blocked, what to carry forward
  - Review weekly: look for patterns in over- or under-estimated tasks and low-focus periods
  - Use category totals to see where your hours are really going each week



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal



























































