

Mein Stundenplan

| Zeit | Was tue ich? |
|-----------------|--------------|
| 00:00 bis 01:00 | |
| 01:00 bis 02:00 | |
| 02:00 bis 03:00 | |
| 03:00 bis 04:00 | |
| 04:00 bis 05:00 | |
| 05:00 bis 06:00 | |
| 06:00 bis 07:00 | |
| 07:00 bis 08:00 | |
| 08:00 bis 09:00 | |
| 09:00 bis 10:00 | |
| 10:00 bis 11:00 | |
| 11:00 bis 12:00 | |
| 12:00 bis 13:00 | |
| 13:00 bis 14:00 | |
| 14:00 bis 15:00 | |
| 15:00 bis 16:00 | |
| 16:00 bis 17:00 | |
| 17:00 bis 18:00 | |
| 18:00 bis 19:00 | |
| 19:00 bis 20:00 | |
| 20:00 bis 21:00 | |
| 21:00 bis 22:00 | |
| 22:00 bis 23:00 | |
| 23:00 bis 00:00 | |

Meine produktiven Hauptzeiten

Teilen Sie Ihren Tag in Perioden von jeweils zwei Stunden. Kreuzen Sie ein paar Tage lang das Kästchen an, das Ihrem jeweiligen Energieniveau entspricht.

| | | Tageszeit | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| Energieniveau | | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 20-22 | 22-24 | 24-2 | 2-4 |
| hoch | | | | | | | | | | | | | |
| mittel | | | | | | | | | | | | | |
| niedrig | | | | | | | | | | | | | |

