

Name: _____ Woche: _____

Wöchentliche Erfolgskontrolle

Wöchentliche Zielübersicht

Was waren meine 3 wichtigsten Ziele diese Woche? Wurden sie erreicht?

Prokrastinationsprotokoll

Welche Aufgaben habe ich aufgeschoben? Was war der Grund dafür?

Wirksamkeit der Techniken
Welche Methoden haben geholfen?

Reflexion & Erkenntnisse
Was nehme ich mit?

Bewerten Sie Ihre Fortschritte beim Zeitmanagement und bei der Prokrastination für diese Woche
(Skala von 1 bis 10).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

