

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert: