**Zeitgestaltung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tagesablauf** | **Alternativen** | **in der Woche** | **im Monat** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Analyse:

* Beschäftigung mit meinen Idealen (rot)
* Erledigung von Pflichten (blau)
* Aktivitäten, die mir wichtig sind, aber nicht der Verwirklichung meiner Ideale dienen (gelb)
* überflüssige, sinn- oder wertlose Tätigkeiten (grün)

Ziele:

* Schaffen von Freiräumen zur Verwirklichung meiner Ideale
* konzentrierte Erledigung von Pflichten
* Beibehaltung wichtiger Tätigkeiten im sinnvollen Umfang
* Abschaffung überflüssiger, sinn- oder wertloser Tätigkeiten