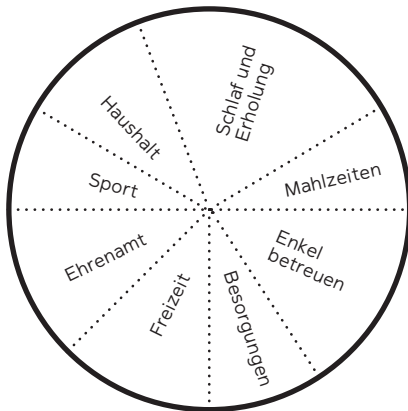

Meine Woche – Zeit- und Energieverteilung

Übung: Die Woche – Zeit- und Energieverteilung

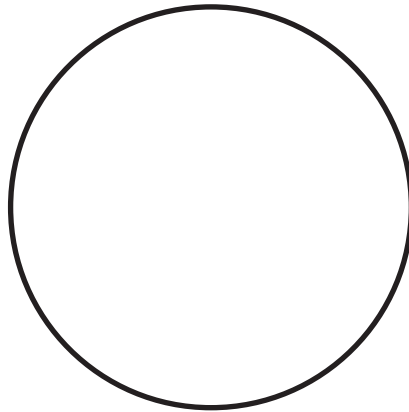
Beschreibung

Anhand Ihrer Aktivitäten im Wochenverlauf können Sie abschätzen, wie viel Zeit und Energie Sie für Ihr freiwilliges Engagement einsetzen möchten. Teilen Sie jeden Tageskreis in Segmente ein und halten Sie Ihre wesentlichen Tätigkeiten fest (s. Beispiel). Überlegen Sie bitte auch, zu welcher Tageszeit sie besonders viel Energie haben und wann Sie eher Erholung und nicht verplante Zeiten brauchen.

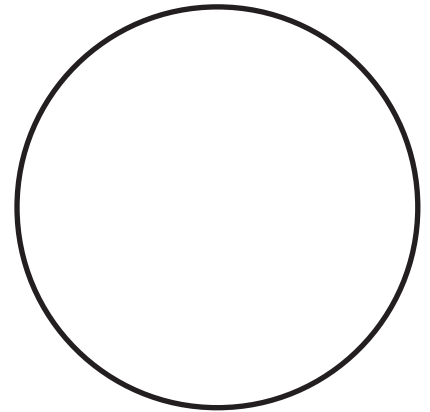
BEISPIEL



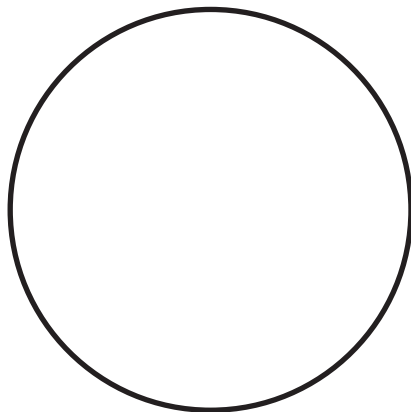
MONTAG



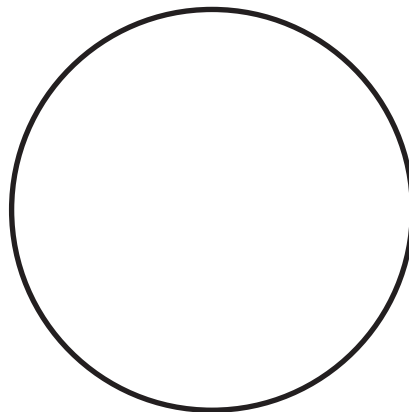
DIENSTAG



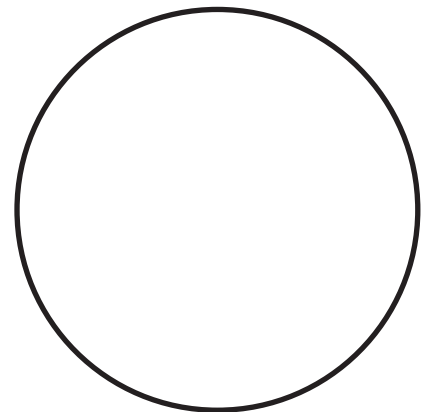
MITTWOCH



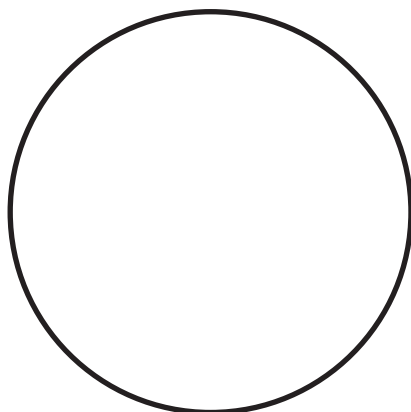
DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

