Eine durchschnittliche Schul/Arbeits-Woche in meinem Leben (Eisenhower-Prinzip)
Erstellen Sie eine Liste mit Ihren anfallenden Aufgaben (Schule, Arbeit, Hausarbeit, Sport, Spielen, Medien, Essen, Schlafen…) und der benötigten Zeitressourcen ein.

Aufgabe	Zeitaufwand	Wichtig	Dringend

Ein Ziel im Detail (Ziel-Mittel-Analyse nach Descartes)
Tragen Sie in der Tabelle ihr derzeit wichtigstes UND dringendstes Ziel ein und planen sie die erforderlichen Maßnahmen zur Umsetzung möglichst konkret.

Ziel:		
Einzelziele/Schritte	Maßnahmen zur Zielerreichung	Wann erledigt?