

Selbstbeobachtung: Ein typischer Tag bei mir

Beobachten Sie sich einen Tag lang mit einer spielerischen und neugierigen Haltung. Nehmen Sie sich abends einige Minuten Zeit und tragen Sie in Stichworten Ihre Tätigkeiten während des Tages ein. Seien Sie bei der Auflistung möglichst genau. Es bietet sich an, diese Selbstbeobachtung an zwei Wochentagen und einem Tag am Wochenende durchzuführen.

Wochentag Datum

Uhrzeit	Tätigkeiten, Handlungen (auch „Nicht“-Tätigkeiten)
	Beispiele: 6.30 Uhr morgens 10 Minuten duschen, danach Kaffee aufsetzen und Müsli vorbereiten, 6.50 bis 7.10 Uhr frühstücken, bis 7.15 Zähne putzen ...
6.00 Uhr	
7.00 Uhr	
8.00 Uhr	
9.00 Uhr	
10.00 Uhr	
11.00 Uhr	
12.00 Uhr	
13.00 Uhr	
14.00 Uhr	
15.00 Uhr	
16.00 Uhr	
17.00 Uhr	
18.00 Uhr	
19.00 Uhr	
20.00 Uhr	
21.00 Uhr	
22.00 Uhr	
23.00 Uhr	
24.00 Uhr	

Nutzen Sie für Ihre Notizen gegebenenfalls ein extra Blatt.