



Work-Life-Balance-Journal

Datum:

Energiegeber

Energieräuber

Meine Beziehungen

Wer tat mir gut?

Wer tat mir nicht gut?

		STRESSBAROMETER							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mein Mini-Urlaub morgen

Aktivität

Uhrzeit

Das ist mir heute gut gelungen

Wo habe ich heute nach meinen Werten gelebt?

Darauf freue ich mich morgen

Was mache ich morgen anders?

Was würde ich morgen wieder so machen?