



# Work-Life-Balance-Wochenüberblick

Datum: .....

Mein Wochendurchschnitt

Veränderung zur Vorwoche

STRESSBAROMETER									
									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

--

Welcher Tag war besonders?

--

Was steht nächste Woche an? Was nehme ich mir vor?

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Was brauche ich, damit mein Plan klappt?

--

Weitere Impulse, Notizen & Gedanken

--