

## Tageslaufanalyse

Uhrzeit	Was tue ich?	Bewertung + / 0 / -
5 bis 6		
6 bis 7		
7 bis 8		
8 bis 9		
9 bis 10		
10 bis 11		
11 bis 12		
12 bis 13		
13 bis 14		
14 bis 15		
15 bis 16		
16 bis 17		
17 bis 18		
18 bis 19		
19 bis 20		
20 bis 21		
21 bis 22		
22 bis 23		
23 bis 24		
24 bis 1		
1 bis 2		
2 bis 3		
3 bis 4		
4 bis 5		