Prokrastinationstagebuch

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. April 202114:00 | Fahrrad zum Service bringen | Kaltes Wetter als AusredeUnlust aus dem Haus zu gehen | Instagram-Storys angucken | Schuldig "So bequem wie ich bin, werde ich erst im Herbst zu Radfahren beginnen!" | Instagram-Zeitblocker-APP installieren;Warm anziehen |

Beispiel

| **Datum/ Uhrzeit** | **Meine Vorhaben** | **Wieso habe ich es nicht erledigt?** | **Wovon ließ ich mich ablenken?** | **Was habe ich mich dabei gefühlt/gedacht?** | **Was nehme ich mir für das nächste Mal vor?** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |