

Tragen Sie in der ersten Spalte die Tätigkeit ein, die Sie analysieren.

Dann machen Sie in den Spalten Kreuze, die Sie mit dieser Tätigkeit verbinden. Das kann ein Kreuz sein, es können aber auch mehrere sein. Wenn Sie möchten, können Sie diese werten, indem Sie ein Kreuz für „Ein wenig“, zwei Kreuze für „ausreichend“ und drei Kreuze für „sehr stark“ setzen.

Im Anschluss gucken Sie sich die einzelnen Spalten an und analysieren, wo Sie gut aufgestellt sind und wo Sie noch Handlungsbedarf sehen. Idealerweise machen Sie sich direkt einen Plan, wie Sie Ihre Defizite konkret auffüllen werden.

Situation/Aktion	Bewegung Physical Time	Spiel Play Time	Verbindung Connecting Time	Achtsamkeit Time in	Fokus Focus Time	Ruhe Down Time	Schlaf Sleep Time