

Energiezone-Map

7-Tage-Tracking · Woche vom _____ bis _____

Trage pro Zeitblock deine Energiezone ein: **A** = hoch (Tiefenarbeit) · **B** = mittel (Kommunikation) · **C** = niedrig (Routine)

Zeitblock	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgen 05–09 Uhr	–	–	–	–	–	–	–
Vormittag 09–12 Uhr	–	–	–	–	–	–	–
Mittag 12–14 Uhr	–	–	–	–	–	–	–
Nachmittag 14–17 Uhr	–	–	–	–	–	–	–
Abend 17–21 Uhr	–	–	–	–	–	–	–

Meine Energiemuster — Beobachtungen

Meine Zone-A-Blöcke für die nächste Woche

Trage die konkreten Zeitfenster ein und blocke sie sofort im Kalender als "Nicht buchbar".

Zone-A-Block 1	Zone-A-Block 2	Zone-A-Block 3
Tag: _____ Uhrzeit: _____	Tag: _____ Uhrzeit: _____	Tag: _____ Uhrzeit: _____

Erkenntnisse nach 7 Tagen

Meine höchste Energiezone liegt regelmäßig:

Diese Aufgaben passen in Zone A: