

Dein Tag!

DATUM:

Energielevel:

1



10

Für was bist du dankbar?

Wie willst du dich heute fühlen
& was tust du dafür?

Was motiviert dich heute für
deine Promotion?

Dein Mantra/Motto heute:

Wie geht es dir heute in Bezug auf die Promotion (Gefühle, Gedanken)?

"Braindump" - was beschäftigt dich sonst?



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

...dein Tag!

Tagesziel(e) & Prioritäten (A-C) - formuliere SMART, wenn möglich

To Do (Promotion)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

To Do (anderes)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Die "eine Sache":

Der "Frosch":



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Dein Tag-Ausblick

DATUM:

Was hast du heute geschafft?

Woran machst du nächstes Mal weiter?

Hast du deine Ziele erreicht?

☐

Ja

☐

Teilweise

☐

Nein

Falls nicht: Woran lag es?

Welche Fragen/Themen/Ideen sind dir heute gekommen? Hat sich etwas verändert? Gibt es etwas neu einzutragen in Projekten oder im Kalender?

Das hast du heute gut gemacht, darauf bist du stolz, dafür bist du dir dankbar:



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Wochenliste

WOCHE:

No. 1-3 Ziel(e) (Promotion):

No. 1-3 Ziel(e) (anderes):

Fokus der Woche:

	TO DO	BEREICH/PROJEKT	DAUER	PRIORITÄT
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Wochenplan

WOCHE:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Monatsplanung

MONAT:

EVALUATION	Diese Ziele aus dem Vormonat habe ich erreicht	
	Diese Ziele nicht - warum?	
	Das will ich ändern/anpassen	
PLANUNG	Ziele & neue Projekte	
	Meine drei wichtigsten Ziele	
	Fokus des Monats	
	Motto	



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Monatsliste

MONAT:

	TO DO	BEREICH/PROJEKT	DAUER	PRIORITÄT
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de

Monatsplanung

MONAT:

☐

Neue Projekte anlegen
(z. B. "Konferenzbeitrag")

☐

Neue Aufgaben in Projekte eintragen

☐

Neue Termine in Kalender eintragen

☐

Zeitslots für Promotion und andere
Projekte in Kalender eintragen

☐

Zeiten für Wochen- und Monats-
planung in Kalender eintragen

☐

Evt. Zeitplan anpassen

☐

Mit Motivation verbinden



Deine Promotion. Dein Leben!

www.annamariabeck.de