

Dein Name: FrankDatum heute: 22.08.071. Deine **Gedanken** gerade:

- jetzt hätte ich lieber frei (MK)
- Augen zu und durch (MM)
- gestern ging's schneller als gedacht (MM)

2. Sind das Motivationsmaker (MM) oder -killer (MK)?
Hinter die Gedanken schreiben!3. Wie ist deine **Stimmung** gerade vor den Hausaufgaben?

1 2 3 4 ~~5~~ 6 7 8 9 10
total mies mittel super

Fach	Aufgaben	Bis wann?	Reihenfolge	Erledigt? Abhaken!	Geschätzte Zeit	Gebrauchte Zeit
Englisch	Unit 3 A2	morgen	2	✓	20min	17
Mathe	S. 126 1c	morgen	1	✓	12 min	14
Bio	S 117 + 48 lesen	übermorgen	3	✓	7min	5

4. Wie ist deine **Stimmung** jetzt nach den Hausaufgaben?

1 2 3 4 5 6 ~~7~~ 8 9 10
total mies mittel super

5. **Schreibtisch** aufgeräumt?
 ja

 nein
6. **Schultasche** gepackt?
 ja

 nein
**Gut gemacht!**