

Anwendung:

Allgemeine Informationen

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Wo befindest du dich gerade? _____

Aktivität/Aufgabe

Beginn: _____ Ende: _____

Welche Schritte hast du ausgeführt?

Welche Probleme hattest du bei der Ausführung? Worüber hast du dich geärgert?

Worüber hast du dich gefreut? Was ist dir positiv aufgefallen?

Gesamtbewertung der heutigen Ausführung

unzufrieden zufrieden