

Jahresziel: Arbeit finden, die Freude macht!

So geht's: Schreibe nach der Arbeit auf, wie es war.

Datum: _____

Was ich gemacht habe:

Uhrzeit: Von _____ bis _____

Wie war es?

- ☐ 😄 Super! Hat Spaß gemacht!
- ☐ 😊 Okay. War in Ordnung.
- ☐ 😐 Nicht to toll.
- ☐ 😞 Doof. Hat keinen Spaß gemacht.

War es leicht oder schwer?

- ☐ Leicht wie eine Feder.
- ☐ Ging so.
- ☐ Schwer wie ein Stein.

Habe ich Hilfe gebraucht?

- ☐ Keine Hilfe.
- ☐ Ein bisschen Hilfe.
- ☐ Viel Hilfe.

Das möchte ich noch sage: