

TÄTIGKEITSPROTOKOLL

VOM MOMENT ZUM MUSTER

Eine laufende Aufzeichnung deines Tages – für alle, die tiefer schauen wollen als drei Momentaufnahmen.

DATUM _____

Was habe ich getan – wie bewusst war ich dabei – und was hat dieses Tun mit mir gemacht?

ZEIT	TÄTIGKEIT / SITUATION	AUTOPILOT ↔ BEWUSST			XO-QUALITÄT
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW
		AUTOPILOT	○ ○ ○	BEWUSST	GIFT LAST NEUTRAL FLOW

■ Gift – schwächt mich
 ■ Last – fordert mich
 ■ Neutral – trägt mich
 ■ Flow – belebt mich

»Diese Tabelle bewertet nicht – sie macht sichtbar, was sonst unbemerkt bleibt.«