1.Überlegen Sie zunächst, wie viel Zeit Sie für die einzelnen Tätigkeiten täglich ungefähr benötigen (Ist-Torte). Wenn Sie noch zusätzliche Kategorien finden, können Sie diese unter „ungeplante Zeit, Sonstiges“ eintragen, oder Sie erweitern Ihre Torte einfach um ein zusätzliches Stück.

Schlaf	_____	Std.
Arbeit	_____	Std.
Essen,Körperpflege	_____	Std.
Hobbys	_____	Std.
Familie, Freunde, soziale Kontakte	_____	Std.
Bewegung, Sport	_____	Std.
Ungeplante Zeit, Sonstiges	_____	Std.
Gesamtzeit	24	Std.

2. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie für die einzelnen Tätigkeiten gerne aufwenden möchten (Wunsch- Torte). Gehen Sie dabei keine Kompromisse ein. Es zählt allein, wie Sie Ihr Leben derzeit gerne verbringen würden. Die einzige Begrenzung bildet natürlich der 24-Stunden-Tag!

Schlaf	_____	Std.
Arbeit	_____	Std.
Essen,Körperpflege	_____	Std.
Hobbys	_____	Std.
Familie, Freunde, soziale Kontakte	_____	Std.
Bewegung, Sport	_____	Std.
Ungeplante Zeit, Sonstiges	_____	Std.
Gesamtzeit	24	Std.