

SELBSTVERPFLICHTUNG



Folgende Methode(n) bzw. Technik(en) probiere ich für den angegebenen Zeitraum für mich aus und bewerte ich anschließend folgendermaßen:

Methode	Wie genau?	Zeitraum	Bewertung
Beispiel X	Jeden morgen werde ich X ausfüllen und vor Feierabend aktualisieren	2 Wochen	<input type="checkbox"/> sehr praktisch <input type="checkbox"/> praktisch <input type="checkbox"/> teil teils <input type="checkbox"/> unpraktisch
			<input type="checkbox"/> sehr praktisch <input type="checkbox"/> praktisch <input type="checkbox"/> teil teils <input type="checkbox"/> unpraktisch
			<input type="checkbox"/> sehr praktisch <input type="checkbox"/> praktisch <input type="checkbox"/> teil teils <input type="checkbox"/> unpraktisch