

Mein Energie-profil

#meineUNSICHTBAREms

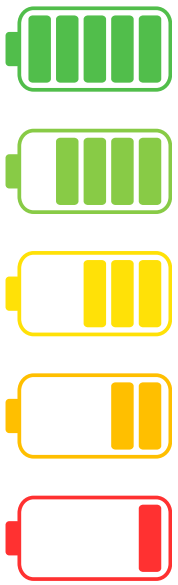
dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

Mein Energie-profil

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Besonderheiten: _____

z.B. Schlaf, Ereignisse,
Abweichung von Routinen _____



	6:00–8:00	8:00–10:00	10:00–12:00	12:00–14:00	14:00–16:00	16:00–18:00	18:00–20:00	20:00–22:00	22:00–24:00
10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
Was habe ich gemacht?									

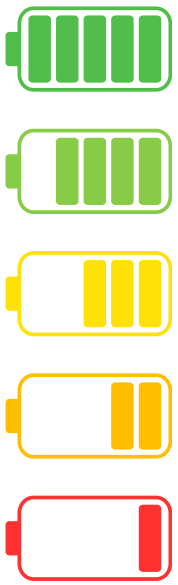
Quelle: Heiko Lorenzen, 2023

Mein Energie-profil

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Besonderheiten: _____

z.B. Schlaf, Ereignisse,
Abweichung von Routinen _____



	6:00–8:00	8:00–10:00	10:00–12:00	12:00–14:00	14:00–16:00	16:00–18:00	18:00–20:00	20:00–22:00	22:00–24:00
10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
Was habe ich gemacht?									

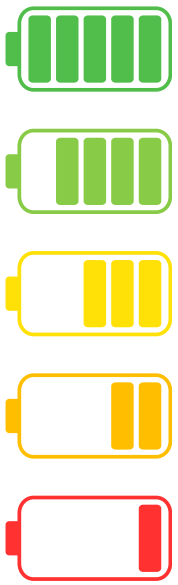
Quelle: Heiko Lorenzen, 2023

Mein Energie-profil

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Besonderheiten: _____

z.B. Schlaf, Ereignisse,
Abweichung von Routinen _____



	6:00–8:00	8:00–10:00	10:00–12:00	12:00–14:00	14:00–16:00	16:00–18:00	18:00–20:00	20:00–22:00	22:00–24:00
10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
Was habe ich gemacht?									

Quelle: Heiko Lorenzen, 2023

Fragen oder Anmerkungen?

NICHT ALLEIN MIT dmsg!



0431 560 15-0



beratung@dmsg-sh.de



Über die App “MS Beratung”



@dmsgschleswigholstein