**Mein Fokustagebuch**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum & Uhrzeit** | **Was habe ich gemacht?** | **Dauer der Session** | **Benutzte Technik** | **Wie gut war der Fokus?** | **Was mache ich das nächste Mal besser?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |