

Kontaktfelder	Zeit pro Woche (h)	Subjektive Qualität*	Emotionale Wirkung**	Bemerkungen
Internet (News, Youtube, ...)				
Social Media (Facebook, linkedIn, XING, WhatsApp, Instagram ...)				
eMail-SMS				
Tageszeitungen, Zeitschriften				
Fachzeitschriften				
Radio				
Musik (Spotify&Co)				
Fernsehen/Streaming				
Bücher und Hörbücher				
Vorträge/Präsentationen				
Kultur (Kino/Theater/Konzert..)				
Werbeplakate/Werbematerialien***				
Meetings				
Telefonate				
Gespräche				
Zeit mit Familie/Freunden				
Zeit mit mir allein ohne Input				
* ...				
* ...				
* ...				
Summe				

\* Qualitätsniveau: 1 (min.) bis 10 (max.) Punkte, \*\* Konkrete Geisteszustände, die besonders genährt werden (Angst, Freude, Zufriedenheit, Ärger etc.)

\*\*\* Hier bitte die Anzahl und nicht die Dauer der Werbekontakte wählen