

KI STARTUP - WOCHENAUFGABEN  
AUFGABE 03 - NEGATIVTAGEBUCH

LIQUID LAYOUT  
PROF. JO WICKERT

LISA EBERLE, BKD 3  
SOSE 2023/24 HTWG KONSTANZ

WWW.LISAEBERLE.DE  
LISAEBERLE2308@GMAIL.COM

# Negativtagebuch

# Negativtagebuch Tag 1

\_\_\_ Ich stehe vor meinem Kleiderschrank und weiß nicht, was ich anziehen soll.

\_\_\_ Die Auswahl frustriert mich, mein Selbstbewusstsein leidet.

\_\_\_ Ich würde viele meiner Sachen gerne verkaufen, das Einstellen ect. ist mir aber zu nervig.

\_\_\_ Ich brauche Arzttermine, wenn ich an den ganzen damit verbundenen Aufwand denke, brauche ich keine mehr. Oder an schreiende Kinder im Wartezimmer. Das stundenlange Warten,...

\_\_\_ Eigentlich will ich nur wissen, ob mir Vitamine/Nährstoffe fehlen. Aber Blut abnehmen... nö

# Negativtagebuch Tag 2

\_\_\_ Für das Abendessen nach der Uni fehlt mir die Motivation zum Kochen, und das Resultat (Snacken) zeigt, dass meine Ernährung leidet, wenn ich keine klaren Pläne habe.

\_\_\_ Ich würde gerne Hafermilch auf Vorrat kaufen, aber ohne Auto ist das lästig

\_\_\_ Ich fühle mich gestresst weil meine Lebensbereiche Uni/Arbeit/Sport/Freizeit/Freude/Ziele getrennt strukturiert sind, ich verliere manchmal den Überblick

# Negativtagebuch Tag 3

\_\_\_ Tourenplanung liebe ich ja - ist aber auch extrem Zeitaufwändig. Super zum Prokraszinieren also

\_\_\_ Ist der Tour jetzt wirklich sicher? Habe ich das Lawinenrisiko richtig beurteilt? Den Hang richtig analysiert?

\_\_\_ Wie sicher ist die Wettervorhersage? Werden die Windböhen wirklich so stark? Werden es wirklich 20cm Schnee ab 2000m?