

Zeit	Montag	E	V	Dienstag	E	V	Mittwoch	E	V	Donnerstag	E	V	Freitag	E	V	Samstag	E	V	Sonntag	E	V	
06-07																						
07-08																						
08-09																						
09-10																						
10-11																						
11-12																						
12-13																						
13-14																						
14-15																						
15-16																						
16-17																						
17-18																						
18-19																						
19-20																						
20-21																						
21-22																						
22-23																						
23-24																						

Effektivität (E): 100% Es war sehr effektiv; 0% es hat gar nichts gebracht

Vernügen (V) 1 Es hat sehr viel Spaß gemacht; 6 es war sehr unangenehm