



Executive Performance Assessment

THE EXECUTIVE STATE — Baseline

Baseline-Diagnose

Schlaf

Einschlafzeit (Min):

Durchschlaftrate (%):

Erholungsgefühl (1-10):

Energie

Morgen-Energie (1-10):

Nachmittags-Tief (Uhrzeit):

Abend-Energie (1-10):

Kognition

Fokus-Dauer (Min):

Entscheidungsqualität (1-10):

Kreativität (1-10):

Stress

Ruhepuls:

Subjektives Stresslevel (1-10):

Recovery-Zeit nach Stress (Min):
