

Arbeitsstagebuch							
Datum:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Arbeitseinheit							

Beantworte alle Fragen der Reihe nach. Wenn du eine Frage beantwortet hast, achte auf die Anweisungen in Klammern. Diese fordern dich dazu auf, zu einer bestimmten Frage zu springen und dazwischen liegende Fragen zu vernachlässigen.

1. Wie sah dein Arbeitsplan für deine erste Arbeitseinheit aus?

- Ich hatte nicht vor zu arbeiten.
- Ich habe meine erste Arbeitseinheit von ____ Uhr bis ____ Uhr festgelegt.
- Ich hatte vor, heute zu arbeiten, habe mich aber zeitlich nicht festgelegt.

2. Hast du heute eine erste Arbeitseinheit durchgeführt?

- Nein. *[Gehe direkt zu Frage Nr. 9]*
- Ja, ich habe heute in meiner ersten Arbeitseinheit von ____ Uhr bis ____ Uhr gearbeitet.

3. Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis deiner ersten Arbeitseinheit?

- Sehr unzufrieden Eher unzufrieden Eher zufrieden Sehr zufrieden

4. Wie zufrieden bist du mit deiner Konzentration während deiner ersten Arbeitseinheit?

- Sehr unzufrieden Eher unzufrieden Eher zufrieden Sehr zufrieden

5. Wie zufrieden bist du mit deiner Pünktlichkeit bei deinem Arbeitsbeginn?

- Sehr unzufrieden Eher unzufrieden Eher zufrieden Sehr zufrieden

6. Wie zufrieden bist du mit dem Durchhalten während deiner ersten Arbeitseinheit?

- Sehr unzufrieden Eher unzufrieden Eher zufrieden Sehr zufrieden

7. Wie viel Prozent des vorgenommenen Stoffes hast du in deiner ersten Arbeitseinheit geschafft? (auch über 100%)

- Ich habe ____ % des Stoffes, den ich mir vorgenommen habe, geschafft.
- Ich hatte mir nichts vorgenommen.

8. Wie viel Zeit haben in deiner Arbeitseinheit Unterbrechungen gekostet?

- Ich habe weder das Arbeiten aufgeschoben, noch Unterbrechungen gemacht. *[Gehe bitte direkt zu Frage Nr. 11]*
- Unterbrechungen innerhalb der ersten Arbeitseinheit haben mich ____ Minuten gekostet.
- Ich habe zwar den Beginn des Arbeitens aufgeschoben, aber keine Unterbrechungen gemacht.

9. Wie hast du die Zeit verbracht, in der du (abweichend von der Planung) nicht gearbeitet hast? *[Mehrfachantworten möglich]*

- Mit Entspannung/Ablenkung (z. B. Medien, Sport, soziale Kontakte).
- Mit der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse (z. B. Essen, Trinken, Schlafen).
- Mit gedanklicher Ablenkung (z. B. Grübeln, Tagträumen).
- Mit unvorhersehbaren Störungen von außen (z. B. Anruf, Besuch, Lärmbelästigung).
- Mit anderen Erledigungen (z. B. Putzen, Spülen, Besorgungen).
- Mit körperlichen Beschwerden (z. B. Krankheit, Kopfschmerzen, Unwohlsein).

10. Wären diese Unterbrechungen bzw. das Unterlassen des Arbeitens bei mehr Disziplin vermeidbar gewesen?

- Ja Teilweise Nein

11. Planst du eine zweite Arbeitseinheit am heutigen Arbeitstag?

- Nein. *[Gehe bitte direkt weiter zu Frage Nr. 22]*
- Ich habe meine zweite Arbeitseinheit von ____ Uhr bis ____ Uhr geplant.
- Ich lege mich nicht fest.

2. Arbeitseinheit**12. Wie sah dein Arbeitsplan für deine zweite Arbeitseinheit aus?**

- Ich habe meine zweite Arbeitseinheit von ____ Uhr bis ____ Uhr festgelegt.
- Ich hatte vor, heute nochmal zu arbeiten, habe mich aber zeitlich nicht festgelegt.

13. Hast du heute eine zweite Arbeitseinheit durchgeführt?

Nein. *[Gehe direkt zu Frage Nr. 20]*

Ja, ich habe heute in meiner ersten Arbeitseinheit von ____ Uhr bis ____ Uhr gearbeitet.

14. Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis deiner zweiten Arbeitseinheit?

Sehr unzufrieden

Eher unzufrieden

Eher zufrieden

Sehr zufrieden

15. Wie zufrieden bist du mit deiner Konzentration während deiner zweiten Arbeitseinheit?

Sehr unzufrieden

Eher unzufrieden

Eher zufrieden

Sehr zufrieden

16. Wie zufrieden bist du mit deiner Pünktlichkeit bei deinem Arbeitsbeginn?

Sehr unzufrieden

Eher unzufrieden

Eher zufrieden

Sehr zufrieden

17. Wie zufrieden bist du mit dem Durchhalten während deiner zweiten Arbeitseinheit?

Sehr unzufrieden

Eher unzufrieden

Eher zufrieden

Sehr zufrieden

18. Wie viel Prozent des vorgenommenen Stoffes hast du in deiner zweiten Arbeitseinheit geschafft? (auch über 100%)

Ich habe ____ % des Stoffes, den ich mir vorgenommen habe, geschafft.

Ich hatte mir nichts vorgenommen.

19. Wie viel Zeit haben in deiner Arbeitseinheit Unterbrechungen gekostet?

Ich habe weder das Arbeiten aufgeschoben, noch Unterbrechungen gemacht. *[Gehe bitte direkt zu Frage Nr. 22]*

Unterbrechungen innerhalb der zweiten Arbeitseinheit haben mich ____ Minuten gekostet.

Ich habe zwar den Beginn des Arbeitens aufgeschoben, aber keine Unterbrechungen gemacht.

20. Wie hast du die Zeit verbracht, in der du (abweichend von der Planung) nicht gearbeitet hast? [Mehrfachantworten möglich]

- Mit Entspannung/Ablenkung (z. B. Medien, Sport, soziale Kontakte).
- Mit der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse (z. B. Essen, Trinken, Schlafen).
- Mit gedanklicher Ablenkung (z. B. Grübeln, Tagträumen).
- Mit unvorhersehbaren Störungen von außen (z. B. Anruf, Besuch, Lärmbelästigung).
- Mit anderen Erledigungen (z. B. Putzen, Spülen, Besorgungen).
- Mit körperlichen Beschwerden (z. B. Krankheit, Kopfschmerzen, Unwohlsein).

21. Wären diese Unterbrechungen bzw. das Unterlassen des Arbeitens bei mehr Disziplin vermeidbar gewesen?Ja
Teilweise
Nein
Planung der nächsten Arbeitseinheit**22. Für wann planst du deine erste Arbeitseinheit am nächsten Arbeitstag?**

- Ich plane sie für den ____ . ____ . ____ von ____ Uhr bis ____ Uhr.
- Ich lege mich nicht fest.