Arbeitstagebuch – Wochenzusammenfassung 1

Beantworte alle Fragen der Reihe nach. Zur Beantwortung der Fragen solltest du deine Arbeitstagebücher der letzten Woche noch einmal durchgehen.

1. Wie hat die Selbstbeobachtung mit Hilfe des Arbeitstagebuchs geklappt?

Sehr schlecht				Sehr gut
1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. Wie viele Arbeitseinheiten hast du in der Woche ausgelassen?

Ich habe diese Woche ____ von ____ geplanten Arbeitseinheiten ausgelassen.

3. Wie viele Arbeitseinheiten hast du aufgeschoben und wie lang hast du den Beginn der Arbeitseinheiten aufgeschoben?

Ich habe diese Woche ____ von ____ geplanten Arbeitseinheiten aufgeschoben.

Durchschnittlich habe ich sie _____ Minuten aufgeschoben.

4. Was hat gut geklappt?

_____

_____

_____

5. Was waren deine Schwierigkeiten?

_____

_____

_____

6. Wie ging es dir, als du dir deinen alternativen Gedanken vor Beginn deiner Arbeitseinheit durchgelesen hast? Was waren deine Erfahrungen?

_____

_____

_____

_____

_____