

Arbeitstagebuch – Wochenzusammenfassung 2

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

1

2

3

4

Sehr gut

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?

Erfahrungen mit der Methode „Pünktlich Beginnen“

6. Wie oft hast du die Methode „Pünktlich Beginnen“ ausprobiert

Ich habe die Methode bei ____ von ____ Arbeitseinheiten ausprobiert.

7. Welche Rolle hat das Setzen des Startzeitpunktes gespielt? Hast du pünktlich begonnen?

8. Was war günstig für das pünktliche Beginnen? Was war ungünstig?

9. Was hast du häufig gemacht, anstatt zu lernen?

10. Welche Erfahrungen hast du mit dem Signal gemacht?

10. War das Ritual passend?

Ja

Teilweise

Nein