

Arbeitsstagebuch – Wochenzusammenfassung 4

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

1. Wie hat die Selbstbeobachtung mit Hilfe des Arbeitsstagebuchs 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 „Arbeitszeitrestriktion“**6. Hast du die Zeitgrenzen eingehalten?**

Ja

Teilweise

Nein

7. Waren deine Arbeitszeitfenster passend hinsichtlich Dauer und Zeitgrenzen?

Ja

Teilweise

Nein

8. Wie wirkte sich die Festlegung der Arbeitszeitfenster auf das Beginnen und die Durchführung deiner Arbeitseinheiten aus?

9. Wie hat sich die Strukturierung durch den Wochenplan ausgewirkt?

10. Was ist dir gut gelungen, was war förderlich?

11. Wo gab es Probleme, was möchtest du verbessern?
