

**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?**

---

---

---

---