

Berechnung der Arbeitszeitfenster

1. Was war meine durchschnittliche tatsächliche Arbeitszeit in der vergangenen Woche?

Datum:													Summe
Arbeitseinheit:	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Arbeitszeit innerhalb des Arbeitszeitfensters = Tatsächliche Arbeitszeit (in Minuten):													
Größe des Arbeitszeitfensters (in Minuten):													

2. Berechnung der Arbeitseffizienz:

Arbeitseffizienz = $\frac{\text{Tatsächliche Arbeitszeit innerhalb der Fenster x 100 (in Min.)}}{\text{Größe des Arbeitsfensters (in Min.)}}$ = $\frac{\boxed{}}{\boxed{}}$ = $\boxed{}\%$

3. Um wie viel % darf ich meine Arbeitszeit in der kommenden Woche erhöhen?

Zur Erinnerung:

- bis zu einer Arbeitseffizienz von 50 % bleibt das Arbeitsfenster konstant
- bei einer Arbeitseffizienz zwischen 51 % und 75 % darfst du um 25 % erhöhen
- bei einer Arbeitseffizienz größer 75 % darfst du um 50 % erhöhen

Ich behalte mein Arbeitsfenster bei, sodass meine Arbeitszeit pro Tag in der kommenden Woche bei ____ Minuten bleibt.

Ich werde mein Arbeitsfenster um ____% erhöhen, sodass meine Arbeitszeit pro Tag in der kommenden Woche ____ Minuten beträgt.

4. Wie möchte ich meine Arbeitszeit in der kommenden Woche auf den Tag aufteilen?

1. Arbeitseinheit: _____ Minuten

2. Arbeitseinheit: _____ Minuten