

Selbstkontrollbogen

Mit diesem Selbstkontrollbogen kannst du wichtige Daten zu deinem Arbeitsverhalten sammeln und überprüfen. Der Bogen kann dir dabei helfen, die Ausführung deines aufgestellten Lernplans regelmäßig zu kontrollieren sowie deine Lerngewohnheiten ermitteln.

Mögliche Arbeitszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Bemerkungen: (z.B. was war vor/nach der Unterbrechung)
08:00 – 09:00 Uhr								Mo:
09:00 -10:00 Uhr								
10:00 – 11:00 Uhr								Di:
11:00 – 12:00 Uhr								
12:00 – 13:00 Uhr								Mi:
13:00 – 14:00 Uhr								
14:00 – 15:00 Uhr								Do:
15:00 – 16:00 Uhr								
16:00 – 17:00 Uhr								Fr:
17:00 – 18:00 Uhr								
18:00 – 19:00 Uhr								Sa:
19:00 – 20:00 Uhr								
20:00 – 21:00 Uhr								So:
21:00 – 22:00 Uhr								
22:00 – 23:00 Uhr								Auswertung:
23:00 – 24:00 Uhr								
Summe der tatsächlichen Lernzeit								Was kann ich ändern? 1.
Summe der Unterbrechungen								2.
Summe gemachter Pausen								3.