

Wochenprotokoll Auswertung

Arbeit-Strukturierungs-Gruppe| psychotherapeutische Beratungsstelle



Zählen: wie viele Stunden für Projekt, Job und andere wichtige Tätigkeiten an der Hochschule?

- Es sollten insgesamt nicht mehr als 50 sein, da sonst die Konzentration leidet! Ist die Zahl größer als 50 = streichen! Welche Tätigkeiten, Vorlesungen etc. kann ich streichen, weil sie nicht wirklich notwendig sind zur Erreichung meiner Ziele?

Genügend Freizeit? (z.B. Essen, Schlafen, Sport, Geselligkeit)

- Aber auch wirklich freie, also unverplante Zeit!

Arbeite ich in meiner „besten“ Arbeitszeit an meinem Projekt?

- Wenn Du Dich in der Regel vormittags zwischen 8 und 10 am besten konzentrieren kannst, solltest Du diese Zeit unbedingt für das Projekt reservieren

Hast Du genügend Zeit für dein Projekt eingeplant?

- Haben die Ziele, die Dir wirklich am Herzen liegen, auch entsprechend viel Zeit im Wochenplan bekommen? (zur Erinnerung: das Eisenhower-Quadrat).
- Für eine Studienarbeit, Bachelorarbeit, Masterarbeit sollten es mindestens 20 Wochenstunden sein, weil für das Anfertigen von größeren wissenschaftlichen Arbeiten mehrere Stunden am Stück notwendig sind.
- Größere Blöcke sind besser als viele kleine, wenn es um größere Projekte geht, denn Du brauchst jedes Mal Anlaufzeit, um in ein Thema hineinzukommen

Entspricht der Plan Deinem eigenen Rhythmus?

- Wenn Du eher eine „Eule“ bist, solltest Du den Beginn der Arbeit statt auf sieben Uhr besser auf 9:30 Uhr legen.

Sind Routinen drin?

- Z.B. immer um 8 Uhr aufstehen und mit der Lerngruppe frühstücken

Ist mindestens 1 Tag völlig frei?

Ist die Zeiteinteilung realistisch?

- Z.B. wird immer wieder unterschätzt, wie lange das Anfertigen von Folien oder Fahrrad hochholen, Einkaufen, Wäsche aufhängen ...wirklich dauert

Wie viele Stunden Deiner Woche sind verplant?

- Wenn mehr als zwei Drittel verplant sind, kann ein Plan nicht wirklich eingehalten werden, weil fast IMMER irgendetwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt.

Protokolle zeigen auf, wo Änderungsbedarf besteht. Am besten ist die **Auswertung gemeinsam mit anderen**, um deren Rückmeldung zu berücksichtigen.
Pläne und Protokolle ändern sich und müssen häufiger angefertigt werden.