

# Arbeitsplanung

Datum, Uhrzeit und geplante Länge:

Projekt /Aufgabe:

**Welche Teil-Ziele möchte ich in dieser Arbeitseinheit verfolgen? (Realistische Planung!)**

*z.B. Fachbuch Kapitel 2 nachhaltig & mit Projektbezug durcharbeiten*

**An welchen Ergebnissen werde ich erkennen, dass ich meine Teil-Ziele erreicht habe?**

*z.B. Ich habe das Kapitel 2 gelesen, ein Exzerpt angefertigt und mir Notizen gemacht, welche Passagen wichtig sind bzw. welche Zitate oder Inhalte in die Arbeit aufgenommen werden können.*

**Welche Hilfsmittel benötige ich für diese Arbeitseinheit?**

*z.B. Literatur, Getränke, Snacks, ruhigen Arbeitsplatz, Labor, Post-its mit Implementation Intentions*

**Welchen Arbeits-Pausen-Rhythmus plane ich für die Arbeitszeit ein?**

**Wie stelle ich die Einhaltung sicher?**

*z.B. Wecker, Eieruhr, Arbeitsgruppe*

**Wenn es mir schwerfällt, anzufangen: Was ist der kleinste denkbare erste Schritt, mit dem ich anfangen kann?**

**Wenn meine typischen, prokrastinationsfördernden Gedanken / Gefühle hochkommen, was entgegen ich ihnen?**

*→ Implementation Intentions // Flaggen: If → Then*

## Protokoll

Arbeitseinheit vom:

Geplante Uhrzeit und geplante Dauer:

Tatsächliche Uhrzeit und tatsächliche Dauer: (Von wann bis wann habe ich gearbeitet, und viel dieser Zeit habe ich tatsächlich gearbeitet):

Arbeitseffizienz=

(Arbeitseffizienz = Minuten geplant \* 100 / Minuten gearbeitet)

Habe ich das geplante Ziel verfolgt? Wenn nein, welches dann? Warum war das sinnvoll?

Welche Ergebnisse habe ich konkret in dieser Arbeitseinheit erreicht?

**Welche Gedanken / Emotionen / Techniken / Rituale waren hilfreich oder motivierten mich anzufangen / durchzuhalten?**

**Welche Gedanken und/ oder Gefühle haben mich begleitet oder auch am Anfangen / Arbeiten /Durchhalten gehindert?**

*z.B. Morgen reicht auch noch. / Ich fühle mich heute wirklich nicht nach diesem Projekt. / Es ist so unübersichtlich und viel.../ Ich sollte an meiner eigentlichen Arbeit (=bezahlter Job) arbeiten...*

**Wurde ich anderweitig von der Arbeit abgelenkt? Wodurch? Wie häufig?**

*(z.B. Familie, Partner\*in, Kolleg\*innen, Telefon, Social Media...)*

Externe Ablenkungen (fremdverschuldet)

Interne Ablenkungen (z.B. WhatsApp checken)

**Womit war ich zufrieden? Was lief gut?**

**... und jetzt am besten direkt die nächste Arbeitseinheit planen :-)**

