

Persönlicher Zeitplan

Woche: _____ bis _____

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 Uhr							
8.00 Uhr							
9.00 Uhr							
10.00 Uhr							
11.00 Uhr							
12.00 Uhr							
13.00 Uhr							
14.00 Uhr							
15.00 Uhr							
16.00 Uhr							
17.00 Uhr							
18.00 Uhr							
19.00 Uhr							
20.00 Uhr							
21.00 Uhr							
22.00 Uhr							
23.00 Uhr							

Kontrollfragen zum Zeitplan

Kontrollfragen	Ja	nein	Verbesserungsmöglichkeiten
(1) Entspricht die Zeiteinteilung meinen Zielvorstellungen?			
(2) Entspricht der Zeitaufwand für die einzelnen Tätigkeiten ihrer Wichtigkeit?			
(3) Ist der Zeitaufwand den Tätigkeiten angemessen (zu hoch zu niedrig)?			
(4) Stehen Lernphasen, Pausen und Freizeit in einem richtigen Verhältnis der Abfolge zueinander?			
(5) Ist der Zeitplan ausreichend flexibel und realistisch?			
(6) Gewinne ich durch die Zeitplanung befriedigende Arbeitsergebnisse und arbeitsfreie Freizeitphasen?			
(7) Wende ich zur Arbeitsbewältigung geeignete Arbeitsmethoden an?			