

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 :-)

