



Aufgabe 1: Zeitanalyse

Auf den folgenden drei Arbeitsblättern ist jeweils ein Kreis abgebildet. Jeder Kreis stellt jeweils eine gesamte Woche mit sieben Tagen (und 168 Stunden) dar. In diesen Kreis sollst du den prozentualen Anteil eintragen, den bestimmte Tätigkeiten in deinem Leben einnehmen.

Bitte trage in den ersten Kreis ein, wie viel Zeit du *real* mit einzelnen Tätigkeiten verbringst. Es sind einige Beispiele genannt, du kannst diese natürlich mit deinen eigenen Beispielen ergänzen.

Im zweiten Kreis geht es um deine *mentale* Zeiteinteilung. Wie viel Zeit pro Woche verbringst du in Gedanken mit den einzelnen Tätigkeiten? Das bedeutet, dass du vielleicht gedanklich länger mit etwas beschäftigt bist, als dies zunächst offensichtlich ist (wenn du dich z.B. auch nach Feierabend gedanklich mit schulnahen Themen beschäftigst).

Als letztes kommt dein *Wunschkreis*. Wie viel Zeit pro Woche würdest du gerne mit den einzelnen Tätigkeiten verbringen?

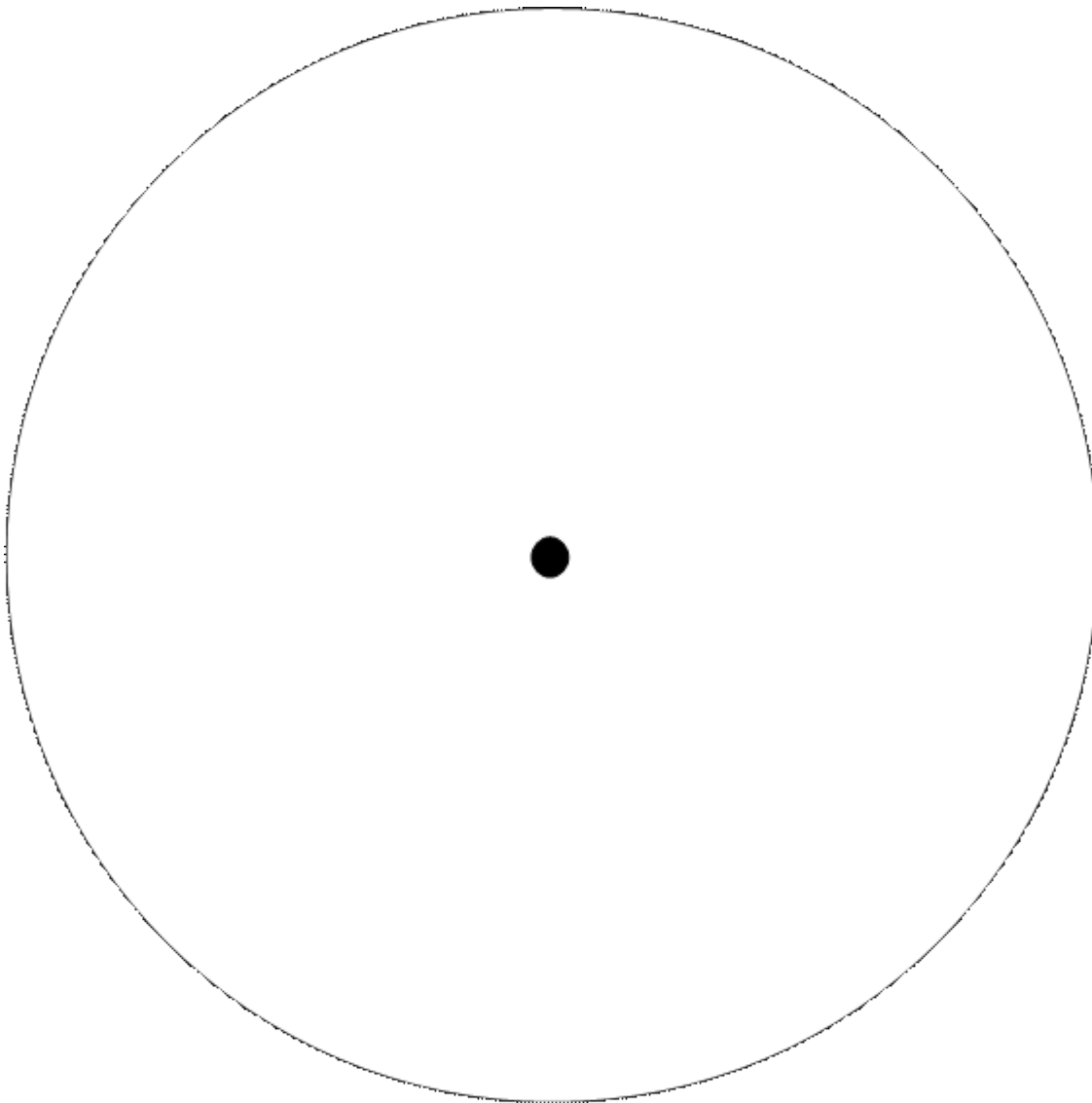
Am Ende vergleichst du bitte die drei Kreise miteinander und überprüfst, inwiefern sie sich entsprechen bzw. an welchen Stellen es Abweichungen gibt.



Reale Zeiteinteilung:

Wie viel Prozent deiner Zeit pro Woche (7 Tage) nutzt du für welche Aktivitäten?
Trage dies in den folgenden Kreis ein:

Unterrichtszeit, Lernen, Hobbys, Haushalt, Hygiene, Schlaf, Essen, Freizeit, ...

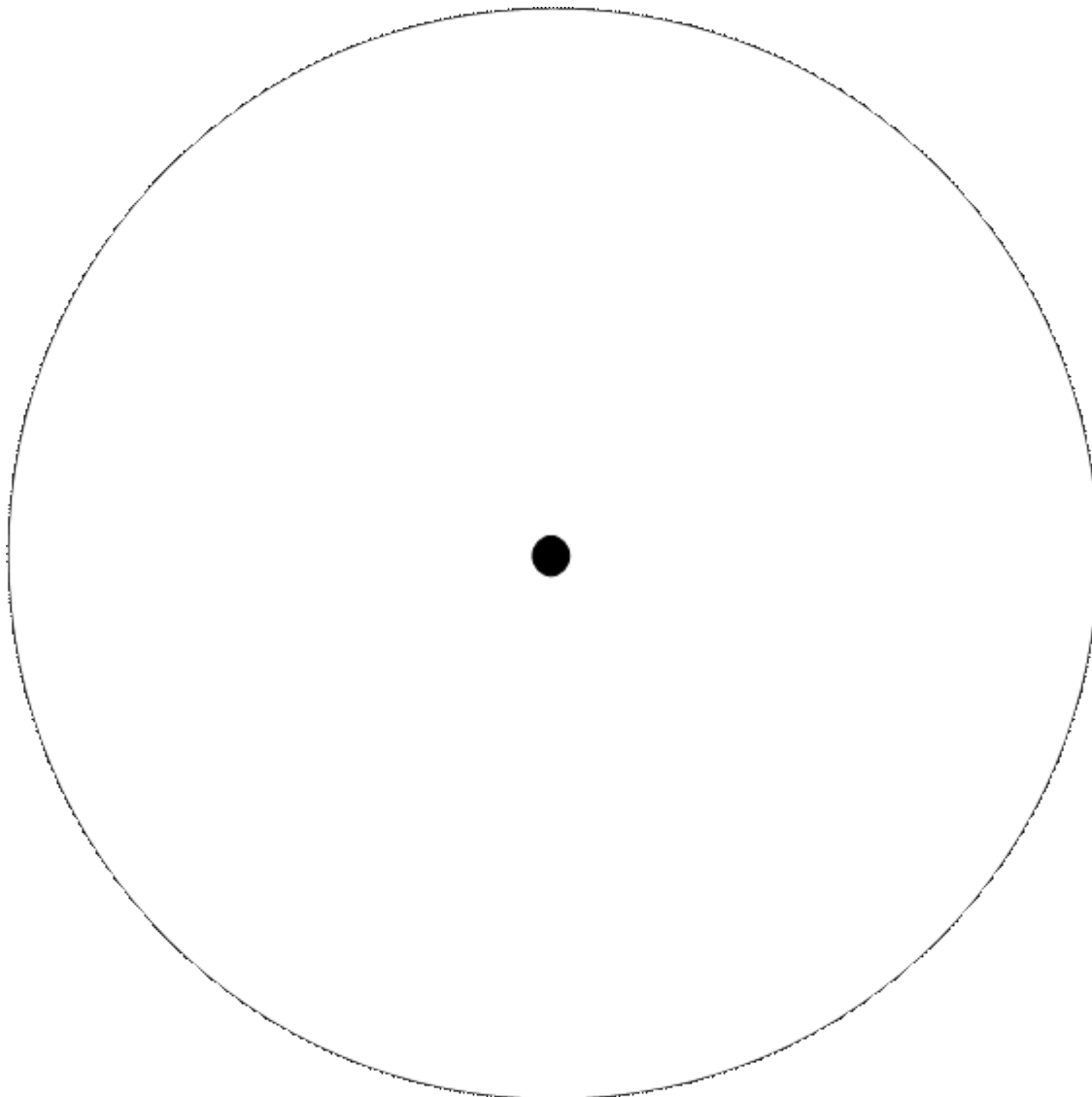




Mentale Zeiteinteilung:

Wie viel Prozent deiner Zeit pro Woche bist du **gedanklich** mit den einzelnen Aktivitäten beschäftigt? Dies kann erheblich von der Zeit, die du von außen betrachtet mit einer Tätigkeit verbringst, abweichen, z.B. wenn du auch abends häufig an schulbezogene Aufgaben denkst.

Unterrichtszeit, Lernen, Hobbys, Haushalt, Hygiene, Schlaf, Essen, Freizeit,...



Gewünschte Zeiteinteilung:

Erstelle deinen Wunschkreis. Folgende Fragen können dir dabei behilflich sein:

- Analysiere deine momentane Zeiteinteilung.
- Ist das die Einteilung, die du wünschst?
- Fehlen im realen und mentalen Kreis Bereiche, die für dich wichtig sind?
- Wie sieht deine ideale Einteilung aus, damit alle Bereiche angemessen berücksichtigt sind?

