

# Zeitanalysen durchführen

## Zeitanalyse 1: Zeitverbrauch

Die Woche hat 7x24, also insgesamt 168 Stunden. Wofür habe ich diese Woche wie viele Stunden gebraucht? Ist das angemessen, zu viel oder zu wenig?

	Zeit in Stunden	Einschätzung: angemessen, zu viel (+) oder zu wenig (-)?
<b>Studium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besuch von Lehrveranstaltungen</li> <li>• Vor- und Nachbereitung</li> <li>• Coaching, Besprechung mit Dozierenden</li> <li>• Projektarbeiten/Seminararbeiten</li> <li>• Prüfungsvorbereitung</li> <li>• ...</li> </ul>	Insgesamt:	
<b>Persönlicher Unterhalt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpflegung</li> <li>• Einkaufen</li> <li>• Schlaf</li> <li>• Haushalt</li> <li>• Transport</li> <li>• ...</li> </ul>	Insgesamt:	
<b>Freizeitgestaltung und Sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport</li> <li>• Hobbys</li> <li>• Geselligkeit (Familie, Freunde treffen)</li> <li>• Privater Medienkonsum (Internet, Fernsehen, Smartphone, ...)</li> <li>• ...</li> </ul>	Insgesamt:	
<b>Nebenjob(s)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	Insgesamt:	
<b>Übriges</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arztbesuch</li> <li>• Therapie</li> <li>• Spontaner Einsatz (Hilfe, Besuch, ...)</li> <li>• Tagträume</li> <li>• ...</li> </ul>	Insgesamt:	
<b>Überlegungen:</b>		

## Zeitanalyse 2: Zeitverschwender

Der Begriff «Zeitverschwender» ist negativ konnotiert. Überlegen Sie zuerst: was genau verstehen Sie darunter? Was bedeutet es für Sie, Ihre Zeit zu «verschwenden»?

Was waren diese Woche meine grössten «Zeitverschwender»? Was hat sie ermöglicht? Was unternehme ich dagegen?

Zeitverschwender	Dauer	Auslöser:		Gründe	Gegenmassnahmen
		von mir	von aussen		