

Datum: Nr.:

Planung der Arbeitseinheit (vor Beginn eintragen bzw. lesen)

Geplante Dauer: Min., von: Uhr bis Uhr

1. Welches Teilziel will ich in dieser Arbeitseinheit verfolgen?
(im Rahmen der Wochen- bzw. Tagesplanung)
2. An welchen Ergebnissen werde ich erkennen, dass ich das Teilziel erreicht habe?
3. Wie werde ich vorgehen? Einzelschritte, Reihenfolge, Hilfsmittel?
4. Worauf will ich bei meinem Arbeitsverhalten besonders achten?
5. Wenn es schwerfällt anzufangen oder durchzuhalten: Wie werde ich mich motivieren? Worin besteht der erste, allerkleinste denkbare Schritt?

.....und worauf warte ich noch??!

Bewertung der Arbeitseinheit (vor Beendigung eintragen!)

tatsächl. Dauer: Min., von: Uhr bis Uhr

1. Habe ich das geplante Ziel verfolgt? Wenn nein, welches dann? Bewertung (Sinnvoll? Realistisch?)
2. Was habe ich konkret erreicht? Vergleich mit der Erwartung (% geschafft?)
3. Wie bin ich vorgegangen: Planbefolgung & Effizienz (+/0/-) Zielerreichung (%)?
4. Ist es mir gelungen auf den ausgewählten Aspekt zu achten? Auswirkungen? Ergebnisse?
5. Gelingen der Selbstmotivierung? Zusätzliche Beobachtungen? Schlußfolgerungen für die nächste Arbeitseinheit?

Am besten jetzt vor Beenden dieser Einheit nächste Einheit planen!