

Münsteraner Arbeitstagebuch: Version 1 Arbeitseinheit pro Tag (Module AB)

Datum: _____

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Code: _____

Bitte beantworten Sie alle Fragen der Reihe nach. Wenn Sie eine Frage beantwortet haben, achten Sie auf die Anweisungen in Klammern. Diese fordern Sie auf, zu einer bestimmten Frage zu springen und dazwischen liegende Fragen zu vernachlässigen.

1. Wie sah Ihr Arbeitsplan für Ihre Arbeitseinheit aus?

- Ich hatte nicht vor zu arbeiten.
- Ich habe meine Arbeitseinheit von _____ Uhr bis _____ Uhr geplant.
- Ich hatte vor heute zu arbeiten, habe mich aber zeitlich nicht festgelegt.

2. Haben Sie heute eine Arbeitseinheit durchgeführt?

- Nein. *[Gehen Sie bitte direkt zu Frage Nr. 9]*
- Ja, ich habe heute in meiner Arbeitseinheit von _____ Uhr bis _____ Uhr gearbeitet.

sehr eher eher sehr
unzufrieden unzufrieden zufrieden zufrieden

3. Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis Ihrer Arbeitseinheit?

4. Wie zufrieden sind Sie mit der Konzentration während Ihrer Arbeitseinheit?

5. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Pünktlichkeit bei Arbeitsbeginn?

6. Wie zufrieden sind Sie mit dem Durchhalten während Ihrer Arbeitseinheit?

7. Wie viel Prozent des vorgenommenen Stoffes haben Sie geschafft? (auch über 100%)

- Ich habe _____ % des Stoffes, den ich mir vorgenommen habe, auch geschafft.
- Ich hatte mir nichts vorgenommen.

8. Wie viel Zeit haben in Ihrer Arbeitseinheit Unterbrechungen gekostet?

- Ich habe weder das Arbeiten aufgeschoben, noch Unterbrechungen gemacht.
[Gehen Sie bitte direkt zu Frage Nr. 11]
- Unterbrechungen innerhalb dieser Arbeitseinheit haben mich _____ Minuten gekostet.
- Ich habe zwar den Beginn des Arbeitens aufgeschoben, aber keine Unterbrechungen gemacht.

9. Wie haben Sie die Zeit verbracht, in der Sie - abweichend von der Planung - nicht gearbeitet haben?

[Mehrfachantworten möglich]

- mit Entspannung / Abwechslung (z.B. Medien, Sport, soziale Kontakte)
- mit der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse (z.B. Essen, Trinken, Schlafen)
- mit gedanklicher Ablenkung (z.B. Grübeln, Tagträumen)
- mit unvorhersehbaren Störungen von außen (z.B. Telefonanruf, Besuch, Lärmbelästigung)
- mit anderen Erledigungen (z.B. Putzen, Spülen, Besorgungen)
- mit körperlichen Beschwerden (z.B. Krankheit, Kopfschmerzen, Unwohlsein)

10. Wären diese Unterbrechungen bzw. das Unterlassen des Arbeitens bei mehr Disziplin vermeidbar gewesen?

- ja
- teils-teils
- nein

11. Für wann planen Sie Ihre erste Arbeitseinheit am nächsten Arbeitstag?

- Ich plane sie für den _____.____. 20__, von _____ Uhr bis _____ Uhr.
- Ich lege mich nicht fest.