

Münsteraner Arbeitstagebuch: Version 2 Arbeitseinheiten pro Tag (Modul C)

Datum: _____

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

Code: _____

1. Arbeitseinheit

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 erste Arbeitseinheit aus?

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

2. Haben Sie heute eine erste Arbeitseinheit durchgeführt?

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

sehr eher eher sehr
unzufrieden unzufrieden zufrieden zufrieden

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

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

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

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

7. Wie viel Prozent des vorgenommenen Stoffes haben Sie in Ihrer ersten Arbeitseinheit 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 dieser Arbeitseinheit Unterbrechungen gekostet?

- Ich habe weder das Arbeiten aufgeschoben, noch Unterbrechungen gemacht.
[Gehen Sie bitte direkt zu Frage Nr. 11]
- Unterbrechungen innerhalb der ersten 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 zweite Arbeitseinheit am heutigen Arbeitstag?

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

2. Arbeitseinheit

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 zweite Arbeitseinheit aus?

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

2. Haben Sie heute eine zweite Arbeitseinheit durchgeführt?

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

	sehr unzufrieden	eher unzufrieden	eher zufrieden	sehr zufrieden
3. Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis Ihrer zweiten Arbeitseinheit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wie zufrieden sind Sie mit der Konzentration während Ihrer zweiten Arbeitseinheit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Pünktlichkeit bei Arbeitsbeginn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Wie zufrieden sind Sie mit dem Durchhalten während Ihrer zweiten Arbeitseinheit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Wie viel Prozent des vorgenommenen Stoffes haben Sie während Ihrer zweiten Arbeitseinheit 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 zweiten Arbeitseinheit Unterbrechungen gekostet?

Ich habe weder das Arbeiten aufgeschoben, noch Unterbrechungen gemacht.

[Gehen Sie bitte direkt zu Frage Nr. 11]

Unterbrechungen innerhalb der zweiten 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.