

Erklärungen zum Protokollbogen

Bevor Du planst, was, wie viel und wann Du für Dein Studium (oder in diesem Fall für diesen Workshop arbeiten willst) empfiehlt es sich, mindestens eine Woche lang Dein derzeitiges Arbeitsverhalten zu beobachten und die Ergebnisse schriftlich (!) – in Tagesablaufprotokollen – festzuhalten.

Die Protokollbögen sind die Basis für Deine weitere Planung. Also:

- 1. Fülle die Bögen *regelmäßig* aus** (spätestens am Abend jedes Tages)
 - 2. Sei dabei so *ehrlich* wie möglich** (kein Selbstbetrug, keine Schönfärberei)
 - 3. Stell Dir *konkrete Angaben*** (nicht „Referat bearbeitet“, sondern genauer „Artikel gelesen“, „Inhalt überdacht“, „Gliederung erstellt“ usw.)
- Nur so findest Du heraus, **wie viel Zeit Du wirklich für welche Arbeit brauchst.**

Zur Spalte „Studienbezogene Tätigkeiten“

Hierher gehört alles, was im Zusammenhang mit Deinem Studium steht. Nicht nur Veranstaltungsbesuche und Lernen am Schreibtisch, sondern auch Sprechstundenbesuche, Literaturbeschaffung, Kopierarbeiten usw. (aber *nicht*: Weg zur Uni) sind hiermit gemeint.

Zur Spalte „Sonstige Tätigkeiten“

Hierhin gehört alles Übrige, z.B. Job, Haushalt, Freizeit, Schlafen usw..

Zur Spalte „Bemerkungen“

Halte fest, was Dich u.U. von effektiver Arbeit abhält, z.B. „null Bock“, „Anruf von Freund“, „zu wenig geschlafen“, „Lärm im Nebenzimmer“ usw..

Zur Spalte „E“ (=Effektivität der studienbezogenen Tätigkeiten)

Bewerte selbst, wie effektiv Deine Arbeit war. Bezugsbasis ist nicht ein abstraktes Ideal an Effektivität, sondern Du selbst, wenn Du in Topform bist.

Benutze folgende Bewertungsstufen:

- 4 = 100% effektiv = mehr wäre in der Zeit nicht drin gewesen
- 3 = 75% effektiv = die Arbeit wäre in $\frac{3}{4}$ der Zeit zu schaffen gewesen
- 2 = 50% effektiv = die Arbeit wäre in der Hälfte der Zeit zu schaffen gewesen
- 1 = 25% effektiv = die Arbeit wäre in $\frac{1}{4}$ der Zeit zu schaffen gewesen
- 0 = voll ineffektiv = Du hättest es ebenso gut auch sein lassen können

**Fragen: Unter welchen Umständen arbeitest Du besonders effektiv?
Gibt es besonders geeignete Zeiten? Ungestörte Orte?**

Zur Spalte „A“ (=Angenehm-Sein der sonstigen Tätigkeiten)

Bewerte selbst, wie angenehm Dir die sonstigen Tätigkeiten waren.

Benutze folgende Bewertungsstufen:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| +3 = sehr angenehm | -3 = sehr unangenehm |
| +2 = angenehm | -2 = unangenehm |
| +1 = eher angenehm | -1 = eher unangenehm |

**Fragen: Findest Du ausreichend viele angenehme Tätigkeiten?
Eignen sich einige darunter als „Belohnungen“?**