

Wochenplan: Analyse Ist- und Sollzustand

Zeit	Montag Ist & Soll	Dienstag Ist & Soll	Mittwoch Ist & Soll	Donnerstag Ist & Soll	Freitag Ist & Soll	Samstag Ist & Soll	Sonntag Ist & Soll
6.00 – 7.00							
7.00 – 8.00							
8.00 – 9.00							
9.00 – 10.00							
10.00 – 11.00							
11.00 – 12.00							
12.00 – 13.00							
13.00 – 14.00							
14.00 – 15.00							
15.00 – 16.00							
16.00 – 17.00							
17.00 – 18.00							
18.00 – 19.00							
19.00 – 20.00							
20.00 – 21.00							
21.00 – 22.00							
22.00 – 23.00							
23.00 – 24.00							

Beispielhafte Kategorien mit Farben: *Studium/feste Termine*, *Studium/freie Einteilung*, *Jokerzeit*, *Nebenjob/Arbeit*, *Verpflichtungen (z.B. Haushalt)*, *Freizeit*

Vorgehen für die Erstellung des Ist-Soll-Plans: Du erstellst zunächst wie gewohnt einen Wochenplan nach Deinen Vorstellungen und trägst dazu alle Aufgaben und Aktivitäten auf der Soll-Seite ein. Im zweiten Schritt ergänzt Du tageweise die Ist-Seite, also: Wie ist Dein Tag tatsächlich verlaufen? Am Ende Deiner Woche wertest Du sie aus (dafür kannst Du die Checkliste nutzen).

Selbsthilfe: Wochenplan – eine Vorlage zur Erfassung von Ist- und Sollzustand