

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).

Trotz Corona zufrieden lernen: Schritt für Schritt durchs Wintersemester!