

Zentrale Studienberatung

Wochenprotokoll

Die erste und wichtigste Voraussetzung, um sich selbst zu managen, ist sich seinem Verhalten und seinem Umgang mit der Zeit bewusst zu werden. Denn wir können nur steuern, was wir bewusst wahrnehmen. Protokolliere in den nächsten Wochen, wie du deine Zeit genutzt hast.

Diese Aufgabe kann manchmal konfrontierend und unangenehm sein, wenn es nicht ganz so gelaufen ist, wie eigentlich gewollt. Es geht nicht darum, sich dann selbst zu bestrafen. Versuche, dieses Protokoll als hilfreiche und nötige Information zu sehen und nicht als Kontrolle. Sei dir selbst gegenüber so ehrlich wie möglich (du musst es ja sonst niemandem zeigen... 😊).

Schaue dir hier ein Beispiel-Protokoll an:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
7:00-8:00	Geschlafen	Geschlafen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Geschlafen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Ausgeschlafen	Geschlafen	
8:00-9:00		Aufgestanden, Frühstück, Fahrt	Nebenjob	Aufstehen	Vorlesung Hauptfach		mit der Lerngruppe getroffen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt
9:00-10:00		Vorlesung 1. Nebenfach		Fahrt, Vorbereitung 2. Nebenfach				Pflichtlektüre gelesen, mit Freunden geredet
10:00-11:00	Aufgestanden, Frühstück, Abwasch			Vorlesung 2. Nebenfach	Mittagessen	Schwimmen, Fahrt		
11:00-12:00		Mittagessen, mit Kommilitonen geredet	Mittagessen				Mittagessen	Mittagessen
12:00-13:00	Notizen überarbeitet	Nebenjob	Vorbereitung des Seminars, mit Kommilitonen geredet	Fahrt, am Handy gespielt	Vorbereitungen Labor	Mittagessen	Fahrt	
13:00-14:00	Telefoniert, Fahrt		Seminar 1. Nebenfach	Nebenjob	Labor		Gelernt	Serie geguckt
14:00-15:00	Nebenjob im Institut							
15:00-16:00		Sport	Mittagsschlaf			Fahrt, Abendessen		
16:00-17:00	Fahrt, geduscht			Abendessen	Gelernt		Freunde getroffen	
17:00-18:00	Fahrt, Abendessen	Fernsehen, Abendessen	Wäsche gewaschen, im Internet gesurft	Gelernt		Serie geguckt		Telefoniert
18:00-19:00					Gelernt		Facebook	
19:00-20:00	Facebook							
20:00-21:00	Facebook							
21:00-22:00								

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.

Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Wochenprotokoll - vom bis zum

Datum							
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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							