

# Mehr gute Zeit

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

Liebe Teilnehmer\*innen,

um was an der Zeitaufteilung und an dem Umsetzen von Projekten zu verändern, macht es sehr viel Sinn, erstmal genau zu schauen, wie deine Zeit überhaupt so verteilt ist.

Wo wirst du denn überall gebraucht und wo geht die ganze Zeit jeden Tag hin?  
Was ist gut daran und wo willst du was verändern?

Darum geht es in den folgenden Aufgaben.

### **Ein paar Hinweise zum Ausfüllen:**

Du kannst hier nichts falsch machen. Beantworte die Fragen am besten so spontan wie möglich und nimm dir pro Frage nicht mehr als 20 Minuten. Wenn Widerstand kommt oder du mit einer Frage so gar nichts anfangen kannst, dann notiere einfach das.

Wenn du Fragen hast, meld dich gern jederzeit.

Von Herzen alles Liebe  
Sarah

# Mehr gute Zeit

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

### Wo geht deine Zeit bisher hin?

Versuche die Projekte und Personen, denen du deine Zeit widmest, in Gruppen einzuteilen.

Beispiel: ein Bereich könnte *Studium* sein, unterteilt in *Vorlesungen* und in Zeit, die du zum *Lernen* brauchst. Ein weiterer Bereich könnte *Familie und Freunde* sein, dein *Passion Project* natürlich, vielleicht hast du noch ein *Ehrenamt* oder *Hobby*?

Notiere all das unsortiert und gruppier so, wie es Sinn für dich macht.

**Notizen/Fragen:**



# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

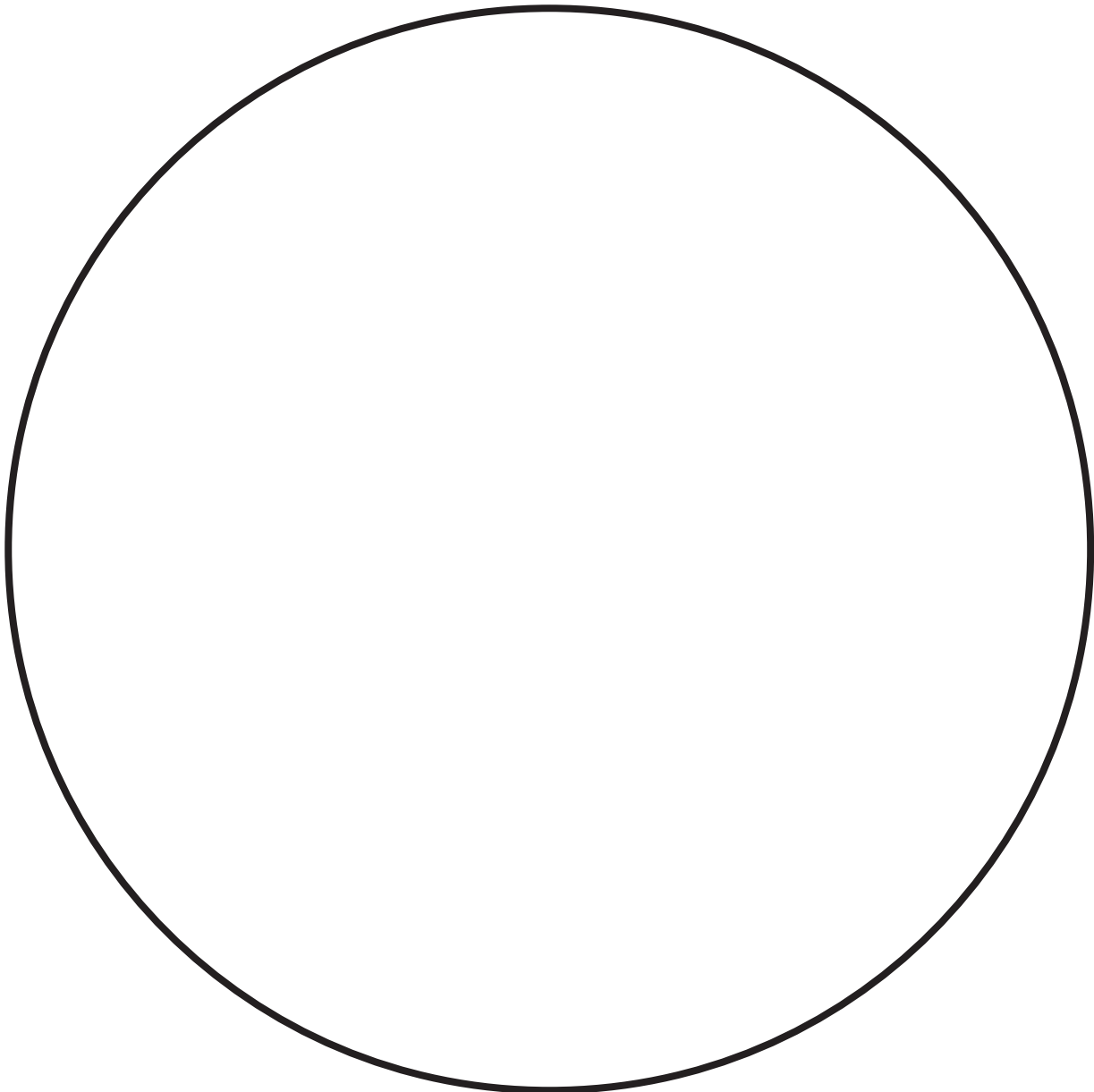
### Wie ist deine Zeiteinteilung bisher?

Wenn du dir deine Woche oder einen anderen, für dich sinnvollen Zeitbereich anschaust: Wie viel Zeit geht wofür drauf?

Zeichne für jeden Bereich, den du auf der letzten Seite aufgeführt hast, ein Kuchenstück ein. Je größer das Stück, desto mehr Zeit nimmt der Bereich in Anspruch.

Hier geht es um den aktuellen Ist-Zustand, noch ohne Bewertung, die kommt gleich :)

Trag bitte unten ein, ob du dich auf einen Tag, eine Woche oder einen Monat beziehst.



Zeiteinteilung zeigt:

# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

### Welche Bedürfnisse werden erfüllt?

Auf dieser Seite siehst du einige Grundbedürfnisse und noch leere Felder, in die du die Bedürfnisse eintragen kannst, die für dich wichtig sind. Bedürfnisse, die für dich nicht wichtig sind, kannst du streichen.

Schau dir deine Liste mit all den Bereichen an, für die du deine Zeit aufwendest und ordne jeden Bereich in so viele Felder ein, wie dir passend erscheinen.

<b>ZUGEHÖRIGKEIT</b>	<b>BESTÄTIGUNG</b>	<b>ENTSPANNUNG</b>
<b>KREATIVITÄT</b>	<b>NEUES LERNEN</b>	<b>UNABHÄNGIGKEIT</b>
<b>PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG</b>	<b>EINFLUSS</b>	<b>GENUSS</b>
<b>WELT VERÄNDERN</b>	<b>INSPIRATION</b>	<b>KRAFT/ENERGIE</b>

# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

### **Was brauchst du zusätzlich? Was kann weg?**

Wenn du dir die Analyse auf der letzten Seite anschaust: gibt es Bedürfnisse, die gar nicht gedeckt sind? Willst du das zukünftig ändern? Wenn ja, welches Projekt willst du ggf. dazunehmen?

Gibt es etwas, was keinen Zweck erfüllt oder sogar negative Gefühle auslöst?

Gibt es sonst Auffälligkeiten oder etwas, was dir jetzt deutlich wird?

# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

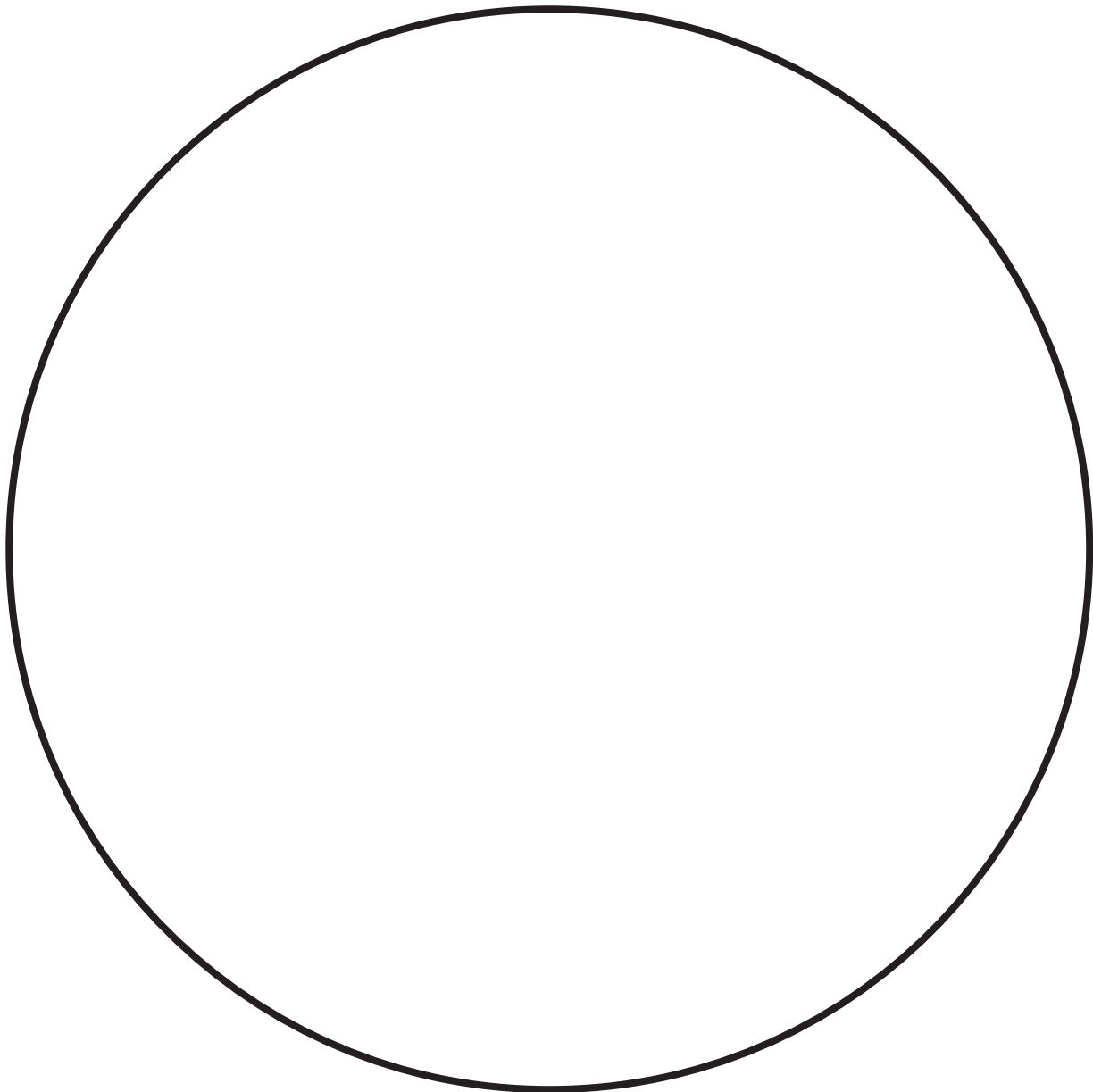
PLAN

NOTIZEN

---

### Wie soll deine Zeiteinteilung im besten Fall sein?

Wenn du dir jetzt deine Antworten anschaust: wie soll sich deine Zeiteinteilung verändern? Was braucht mehr Raum, was soll weniger werden, was kann ggf. ganz weg?



Zeiteinteilung zeigt:

# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

### Wie kommst du zu deinem Soll-Zustand?

Wenn du dir dein aktuelles Projekt anschaust: Was willst du wann in welcher Zeit erreichen und warum?

Welche Veränderungen nimmst du dir vor, was willst du anders machen? In welchem Zeitraum?

Wie kannst du dein Ziel in tägliche Portionen einteilen?

Oder alternativ: welche großen Arbeitsblöcke kannst du terminieren?

**Extratipp:** Einfach mal als Experiment für die Summer School: wenn du alles aufgeschrieben hast, was du erreichen willst, dann streich die Hälfte und halbiere damit dein Ziel. Probiers mal aus!



# Markenstrategie & Kommunikation

## FRAGEBOGEN

---

---

START

IST-ZUSTAND

ANALYSE

SOLL-ZUSTAND

PLAN

NOTIZEN

---

### **Sonst noch was?**

Gibt es sonst noch was, was du für dich festhalten willst? Dann bitte gerne hierher: