



Tag der Beantwortung: Uhrzeit:

(1) Wie ist Ihre derzeitige Stimmung?

☐

sehr gut

☐

gut

☐

mittelmäßig

☐

schlecht

☐

sehr schlecht

(2) Welche Aufgabe haben Sie sich für heute vorgenommen?

.....

(3) Wie lange wollten Sie mit der Aufgabe verbringen?

..... Minuten von Uhr bis Uhr

(4) Wie lange haben Sie mit der Aufgabe verbracht?

..... Minuten von Uhr bis Uhr

(5) Wie häufig und wie lange haben Sie Ihre Tätigkeit unterbrochen?

..... mal für ca. Minuten

(6) Wann haben Sie Ihre Tätigkeit zum ersten Mal unterbrochen?

☐

gleich zu Beginn

☐

**bevor ich es
geplant hatte**

☐

zur geplanten Zeit

☐

als ich unkonzentriert wurde

☐

gar nicht

(7) Was haben Sie gemacht, wenn Sie Ihre Tätigkeit unterbrochen haben?

.....

(8) Wie viel von dem, was Sie sich vorgenommen haben, haben Sie geschafft und wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis?

Zielerreichung: %

Zufriedenheit:

☐

sehr

☐

ziemlich

☐

mittelmäßig

☐

wenig

☐

gar nicht

(9) Was haben Sie sich für morgen vorgenommen?

Tätigkeit:

Beginn: Uhr Ende: Uhr

geplante Unterbrechungen: