

Tagesanalyse (Zeitbudget)

Datum: _____

Bitte erfassen Sie hier jede Minute Ihres Tages und ordnen Sie jeder Aktivität einen Lebensbereich zu!

Bis um	Dauer (min)	Tätigkeit	Bereich (ID)*	Bemerkungen

Tageszusammenfassung

	Bezeichnung	Σ Tagesaufwand (min)
Lebensbereich* ID	1 Beruf	
	2 Familie	
	3 Vorlesung/Veranstaltung	
	4 Lektüre Fachbücher	
	5 Lerntätigkeiten (Wiederholung, usw.)	
	6 Andere Lerntätigkeiten (Seminararbeiten, usw)	
	7 Haushalt/Hygiene	
	8 Hobby	
	9 Entspannung	
	10 Freunde	
	11 Sport	
	12 Politik/Gesellschaft	
	13 Fernsehen/Radio	
	14 Schlaf	
	Σ Tagesaufwand (min)	von 1440 min (=24h x 60 min)

Wochenanalyse (Zeitbudget)

Woche von: _____ bis: _____

Übertragen Sie die Werte aus den Tagesanalysen (Mo-So) und bilden jeweils den Mittelwert.

										in min	
ID	Bezeichnung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Ø	in %	
1	Beruf										
2	Familie										
3	Vorlesung/Veranstaltung										
4	Lektüre Fachbücher										
5	Lerntätigkeiten (Wiederholung, usw.)										
6	Andere Lerntätigkeiten (Seminararbeiten, usw)										
7	Haushalt/Hygiene										
8	Hobby										
9	Entspannung										
10	Freunde										
11	Sport										
12	Politik/Gesellschaft										
13	Fernsehen/Radio										
14	Schlaf										
Σ min											

Optimierungsvorschläge:	
Beruf	
Familie	
Vorlesung/Veranstaltung	
Lektüre Fachbücher	
Lerntätigkeiten (Wiederholung, usw.)	
Andere Lerntätigkeiten (Seminararbeiten, usw)	
Haushalt/Hygiene	
Hobby	
Entspannung	
Freunde	
Sport	
Politik/Gesellschaft	
Fernsehen/Radio	
Schlaf	