

Wochenanalyse (Zeitbudget)

Woche von: *Montag* bis: *Sonntag*

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	660	660	660	660	660	0	0	471	33%	
2	Familie	90	90	120	30	90	360	300	154	11%	
3	Vorlesung/Veranstaltung	0	0	0	120	0	180	0	43	3%	
4	Lektüre Fachbücher	60	30	0	0	60	0	120	39	3%	
5	Lerntätigkeiten (Wiederholung, usw.)	90	0	0	0	30	30	0	21	1%	
6	Andere Lerntätigkeiten (Seminararbeiten, usw)	0	0	120	0	0	30	60	30	2%	
7	Haushalt/Hygiene	30	60	30	60	30	80	0	41	3%	
8	Hobby	0	0	0	0	0	0	120	17	1%	
9	Entspannung	30	60	0	0	60	0	120	39	3%	
10	Freunde	0	0	0	0	0	0	60	9	1%	
11	Sport	30	0	0	0	60	0	60	21	1%	
12	Politik/Gesellschaft	0	0	0	0	0	120	0	17	1%	
13	Fernsehen/Radio	0	90	60	120	0	120	110	71	5%	
14	Schlaf	450	450	450	450	450	520	490	466	32%	
									1440	100%	

Optimierungsvorschläge:	
Beruf	Lernmaterialien im Zug mitnehmen: Wiederholung im Zug
Familie	
Vorlesung/Veranstaltung	
Lektüre Fachbücher	
Lerntätigkeiten (Wiederholung, usw.)	
Andere Lerntätigkeiten (Seminararbeiten, usw)	
Haushalt/Hygiene	
Hobby	
Entspannung	1 h am Mittwoch mehr Sport zur Entspannung, da Wochenprogramm sehr stressig
Freunde	
Sport	
Politik/Gesellschaft	
Fernsehen/Radio	1 h weniger Fernsehen
Schlaf	Sa+So je 30 min weniger Schlaf