

## Selbstbeobachtung und Analyse | eine typische Semesterwoche

Beobachten Sie sich in einer typischen Semesterwoche: **Wie viele Stunden Ihrer Zeit verbringen Sie mit was?** Tragen Sie das grob in die Tabelle ein. Verwenden Sie die unten angegebenen Kategorien und eventuell pro Kategorie eine eigene Farbe. Tragen Sie auch ein, wie viele Stunden Sie schlafen.

KW:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 – 07:00							
07:00 – 08:00							
08:00 – 09:00							
09:00 – 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 – 00:00							
Schlafen							

Kategorien:

Universität

Lernen

(Neben-)Job

Freunde  
Familie

Hobbys  
Sport

Summe für Uni und  
Lernen: