

## Liste aller ihrer Tätigkeiten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

## Wochenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
7.00 – 7.15						
7.15 – 7.30						
7.30 – 7.45						
7.45 – 8.00						
8.00 – 8.15						
8.15 – 8.30						
8.30 – 8.45						
8.45 – 9.00						
9.00 – 9.15						
9.15 – 9.30						
9.30 – 9.45						
9.45 – 10.00						
10.00 – 10.15						
10.15 – 10.30						
10.30 – 10.45						
10.45 – 11.00						
11.00 – 11.15						
11.15 – 11.30						
11.30 – 11.45						
11.45 – 12.00						
12.00 – 12.15						
12.15 – 12.30						
12.30 – 12.45						
12.45 – 13.00						
13.00 – 13.15						
13.15 – 13.30						
13.30 – 13.45						
13.45 – 14.00						
14.00 – 14.15						
14.15 – 14.30						
14.30 – 14.45						
14.45 – 15.00						
15.00 – 15.15						
15.15 – 15.30						
15.30 – 15.45						
15.45 – 16.00						
16.00 – 16.15						
16.15 – 16.30						
16.30 – 16.45						
16.45 – 17.00						
17.00 – 17.15						
17.15 – 17.30						
17.30 – 17.45						
17.45 – 18.00						
18.00 – 18.15						
18.15 – 18.30						
18.30 – 18.45						
18.45 – 19.00						
19.00 – 19.15						
19.15 – 19.30						
19.30 – 19.45						
19.45 – 20.00						
20.00 – 20.15						
20.15 – 20.30						
20.30 – 20.45						
20.45 – 21.00						



**Zeiträuber**

**Zeitplanung**

**Weitere Hilfsmittel**

## **Persönliche Gründe für Zeitprobleme**

## Aufgaben priorisieren

*Kategorisieren Sie Ihre Aufgaben nach der Zeitmanagement-Matrix:*

**Wichtig und dringend**

---

---

---

---

**wichtig und nicht so dringend**

---

---

---

---

**unwichtig und dringend**

---

---

---

---

---

---

---

---

**unwichtig und nicht dringend**

---

---

---

---

---

