SA SMART ARBEITEN

Deine Wochenplanung

Plane zuerst freie Zeit. Ordne dann konkrete Schritte zu.

Beispiel: Von 14 bis 15 Uhr sind 60 Minuten frei. Teste 45 Minuten für zehn Lernfragen und 15 Minuten Reserve. Passe die nächste Schätzung an deinen tatsächlichen Aufwand an.

Woche / Zeitraum

Welche drei Ergebnisse sind diese Woche wichtig?

Ein Tag, ein nutzbarer Arbeitsblock

Tag	Feste Termine	Zeitfenster	Konkreter Schritt	Reserve	Ist-Min.
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Was ändere ich für die nächste Woche?