

# Zentrale Studienberatung

## Wochenprotokoll

Die erste und wichtigste Voraussetzung, um sich selbst zu managen, ist sich seinem Verhalten und seinem Umgang mit der Zeit bewusst zu werden. Denn wir können nur steuern, was wir bewusst wahrnehmen. Protokolliere in den nächsten Wochen, wie du deine Zeit genutzt hast.

Diese Aufgabe kann manchmal konfrontierend und unangenehm sein, wenn es nicht ganz so gelaufen ist, wie eigentlich gewollt. Es geht nicht darum, sich dann selbst zu bestrafen. Versuche, dieses Protokoll als hilfreiche und nötige Information zu sehen und nicht als Kontrolle. Sei dir selbst gegenüber so ehrlich wie möglich (du musst es ja sonst niemandem zeigen... 😊).

Schaue dir hier ein Beispiel-Protokoll an:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
7:00-8:00	Geschlafen	Geschlafen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Geschlafen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Ausgeschlafen	Geschlafen	
8:00-9:00		Aufgestanden, Frühstück, Fahrt	Nebenjob	Aufstehen	Vorlesung Hauptfach		mit der Lerngruppe getroffen	Aufstehen, Frühstück, Fahrt
9:00-10:00				Fahrt, Vorbereitung 2. Nebenfach				
10:00-11:00	Aufgestanden, Frühstück, Abwasch	Vorlesung 1. Nebenfach			Vorlesung 2. Nebenfach	Pflichtlektüre gelesen, mit Freunden geredet		
11:00-12:00								
12:00-13:00	Notizen überarbeitet	Mittagessen, mit Kommilitonen geredet	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Schwimmen, Fahrt	Fahrt	
13:00-14:00	Telefoniert, Fahrt		Vorbereitung des Seminars, mit Kommilitonen geredet	Fahrt, am Handy gespielt	Vorbereitungen Labor			
14:00-15:00	Nebenjob im Institut	Nebenjob	Seminar 1. Nebenfach	Nebenjob	Labor	Gelernt	Serie geguckt	
15:00-16:00			Fahrt, Einkaufen					
16:00-17:00								
17:00-18:00			Mittagsschlaf					
18:00-19:00	Fahrt, Abendessen	Sport		Fahrt, Abendessen	mit Freunden feiern gegangen	Geputzt	Gelernt	
19:00-20:00		Fahrt, geduscht	Abendessen			Facebook		
20:00-21:00	Gelernt	Fernsehen, Abendessen	Wäsche gewaschen, im Internet gesurft	Gelernt		Freunde getroffen		
21:00-22:00	Facebook			Serie geguckt	Telefoniert			

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.

Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*

**Wochenprotokoll - vom ..... bis zum .....**

<b>Datum</b>							
<b>Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
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							
23:00-24:00							