

# Handouts und Übungen

© Martin Krengel 2010

Bitte 1 Ausdruck zum Seminar mitbringen. Danke!

Es ist keine weitere Vorbereitung notwendig 😊

# Übung: Mein Wunschzettel

Das will ich

**tun**

Das will ich

**sein**

Das will ich

**haben**

Das will ich

**können**

## Tagesprotokoll / Effizienzanalyse

Zeit	Tätigkeit & Dauer	Optimierung
8.00		
8.30		
9.00		
9.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
24.00		

# Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Studium							
FROG/ Hausaufgabe							
08:00							
09:00							
Körper							
10:00							
11:00							
12:00							
Soziales							
13:00							
14:00							
Ausgleich/Hobbies							
15:00							
16:00							
17:00							
Support							
18:00							
19:00							
20:00							
Weiteres							
Abends							

# Die Farbpalette

Eine Ideenskizze für den Start

**AUSGANGSSITUATION** Was genau ist das Problem / die Aufgabe? Welche Aspekte spielen eine Rolle?

**KREATIVITÄT** Schreibe alle Möglichkeiten auf, wie du diese einzelnen Aspekte angehen könntest.

**RESSOURCEN** Was weißt du schon über das Thema? Kennst du Bücher, Webseiten, Modelle, Theorien, etc. auf die du zurückgreifen könntest? Wem könntest Du um Rat fragen?

**INIATIVE** Welche der Lösungsmöglichkeiten sind am Erfolg versprechendsten? Entwickle einen Lösungsweg aus der Kombination mehrerer Ansätze und bestimme Meilensteine für die baldige Umsetzung.