

Wichtigste Erkenntnisse und Ziele

Um Ihren Arbeitsalltag zu reflektieren wurden Ihnen verschiedene Übungen an die Hand gegeben. Sie konnten sich ein paar oder auch nur eine Übung davon raussuchen und bearbeiten. Damit Sie mit dieser Reflektion weiterarbeiten können, nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus der Reflektion und daraus abgeleitete Ziele festzuhalten. Versuchen Sie die Ziele möglichst konkret zu beschreiben, sodass Sie auch nachvollziehen können, wenn Sie das Ziel erreichen.

| Übung | Wie war die Übung? | Wichtigste Erkenntnisse | Ziele |
|----------------------------------|---|--|---|
| Beispiel: <i>Arbeitstagebuch</i> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Es fiel mir schwer jeden Tag dran zu denken</i> - <i>Ich konnte sehr genau beobachten, wann ich was mache</i> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>ich nutze viel Zeit zwischendurch für Privates</i> - <i>ich habe viel Leerlauf</i> - <i>ich langweile mich und bin schlecht gelaunt</i> → <i>Meine Aufgaben fordern mich, aber ich bin zu schnell damit fertig</i> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>ich wünsche mir mehr Aufgaben für die Woche</i> - <i>ich möchte wieder mehr Spaß an meiner Arbeit haben</i> |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |