

Autor\*in: Henning Czech  
Zielgruppe: Studierende  
Typ: Arbeitsblatt  
Inhalt: Vorlage zur Erstellung eines Wochenplans

## Mein idealer Wochenplan

Die tabellarische Vorlage auf der folgenden Seite hilft Ihnen dabei, Ihr Zeitmanagement im Wochenverlauf kritisch zu reflektieren und zu optimieren. Sie können die Vorlage beispielsweise nutzen, um sich einen Überblick über Ihren aktuellen Wochenverlauf zu verschaffen und anschließend einen überarbeiteten Plan zu erstellen. So haben Sie stets im Blick, wie Sie Ihre Zeit nutzen und welche Zeitfenster Ihnen für spontane Aufgaben oder Freizeitaktivitäten zur Verfügung stehen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

GEFÖRDERT VOM