



Vorgehen:

1. Notieren Sie sich Ihre wichtigsten Tätigkeiten und Aufgaben im Alltag, die Sie beobachten möchten. Es sollten nicht mehr als acht sein, da ansonsten die Tabelle unübersichtlich wird.
2. Wählen Sie für jede Tätigkeit eine Farbe aus.
3. Drucken Sie sich den Selbstbeobachtungsbogen aus und füllen Sie ihn regelmäßig aus. Optimalerweise sollten Sie ihn zwei bis dreimal am Tag ergänzen. Sie sollten jedoch spätestens jeden Abend die Zeitdauer für Aktivitäten eines Tages eintragen.

Dieser Selbstbeobachtungsbogen ist ein Beispiel. Passen Sie ihn Ihren Bedürfnissen an. Beispielsweise können Sie halbstündige Zeitfenster wählen.  
Viel Spaß!