*Selbsteinschätzungsbogen zum eigenen Schreib- und*

*Arbeitsverhalten*

1. In welchen Zeiträumen am Tag ist meine Konzentration am höchsten?
2. Wie lange bin ich bei welcher Tätigkeit (z.B.: lesen, in der Lerngruppe lernen) wirklich konzentriert?
3. Wann habe ich Konzentrationslöcher?
4. Welche Aufgaben übernehme ich gern bzw. fallen mir leicht?
5. Welche Aufgaben finde ich eher anstrengend bzw. fallen mir schwer?
6. Wenn ich zurückdenke: An welchen Tagen und Stunden habe ich bisher am besten geschrieben bzw. formuliert? Welche Faktoren könnten dazu geführt haben?
7. Wenn ich zurückdenke: An welchen Tagen und Stunden habe ich bisher wenig geschrieben bzw. schlecht bis gar nicht formuliert?
8. Wann habe ich freie Momente für Entspannung oder Freizeit?