

Name: _____ Woche: _____

Wöchentliches Feedback-Formular

1. Wie würden Sie auf einer Skala von 1 bis 10 Ihr Zeitmanagement in dieser Woche insgesamt bewerten? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2. Nennen Sie Ihre drei größten Erfolge im Zeitmanagement in dieser Woche:

a) _____

b) _____

c) _____

3. Was war diese Woche Ihre größte Herausforderung in Bezug auf Zeitmanagement oder Aufschieben? Wie sind Sie damit umgegangen?

4. Welche Strategie oder welches Tool war diese Woche für Ihr Zeitmanagement am hilfreichsten? Warum?

5. Wie viele geplante Aufgaben haben Sie diese Woche rechtzeitig erledigt? (Anzahl und Prozentsatz)

6. Wie zufrieden sind Sie auf einer Skala von 1 bis 5 mit Ihren Fortschritten bei der Reduzierung Ihrer Prokrastination? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Was ist ein konkretes Ziel, das Sie sich für die nächste Woche gesetzt haben, um Ihr Zeitmanagement zu verbessern oder Prokrastination zu reduzieren?

8. Gibt es etwas, das Sie in unserer nächsten Coaching-Sitzung zum Thema Zeitmanagement oder Prokrastination besprechen möchten?

Gesamtbewertung (Skala 1-10): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

