

## 1. Checkliste zur Arbeitsorganisation und eigenen Ansprüchen

Checkfragen	Ja, immer	relativ oft	relativ selten	Nein, nie	Bemerkungen
Ich plane mein Tagespensum so, dass ich es schaffen kann und abends zufrieden bin					
Das veranschlagte Arbeitspensum reicht aus, um die Anforderungen des Studiums angemessen zu bewältigen					
Ich belohne mich nach schwierigen Arbeitsphasen					
Ich halte meine selbst gesetzten Zeiten für das wissenschaftliche Arbeiten ein					
Ich habe eine gute Balance zwischen der Arbeit für das Studium und meinen anderen Verpflichtungen					
Meine Erwartungen bzgl. meines Arbeitsverhaltens entsprechen meinen Möglichkeiten (weder Über- noch Unterforderung)					
Ich kann meine Arbeitsstörungen identifizieren und weiß, wie ich damit umgehen kann.					