|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |  |
| 08:00 |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |  |  |  |  |  |  |
| Anzahl  Stunden  % | A: B:  C: D: | A: B:  C: D: | A: B:  C: D: | A: B:  C: D: | A: B:  C: D: |  |
|  | Wochenbetrachtung | Plan A: | Plan B: | Plan C: | Plan D: |  |
|  | Wochenbetrachtung | Ist A: | Ist B: | Ist C: | Ist D: |  |

Tägliche Reflexionsfragen für 5-10 Minuten [SMoff Modus](http://www.smoff-app.info/) : 1:Was war gut? Was lief schief? 2: Was habe ich gelernt? Neue Erkenntnisse? 3: Muss Planung ändern? 4: Was passt nicht mehr in laufende Woche?

**Schwerpunkte / Meilensteine neue Woche**

**Übertrag von Vorwoche = Zwischenspeicher**

Bemerkungen / Hinweise:

* Zum Starten mit WAP sollten die Definition der 4 Aktivitätenfelder A,B,C,D gemacht werden.
* Vorschlag für täglichen Review-Fragen in SMoff Nach-und Vordenkmodus.

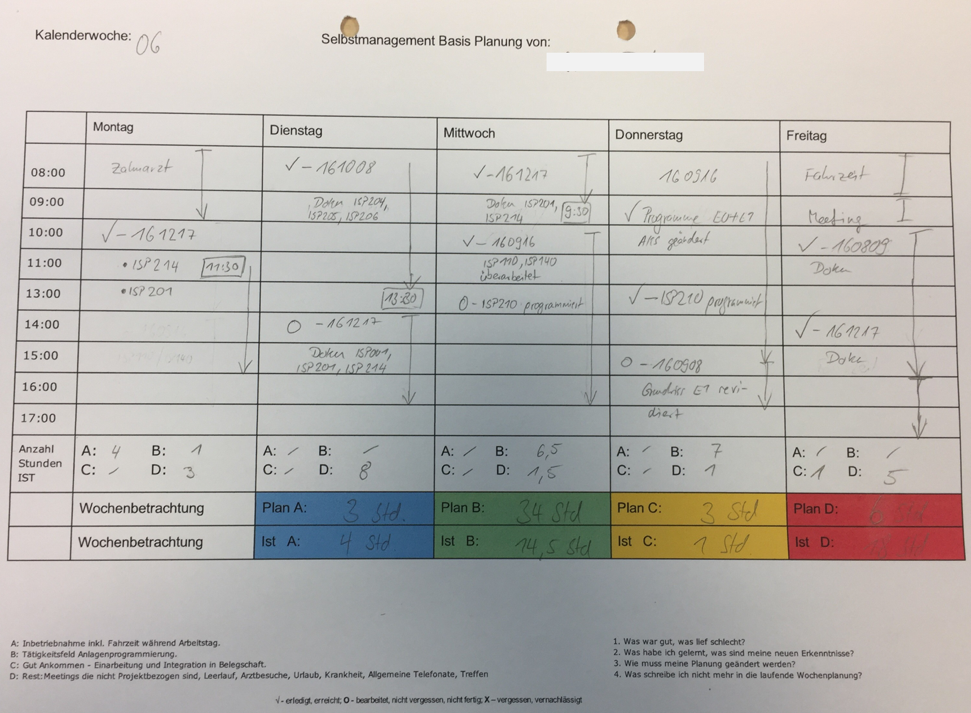
Was habe ich gelernt?

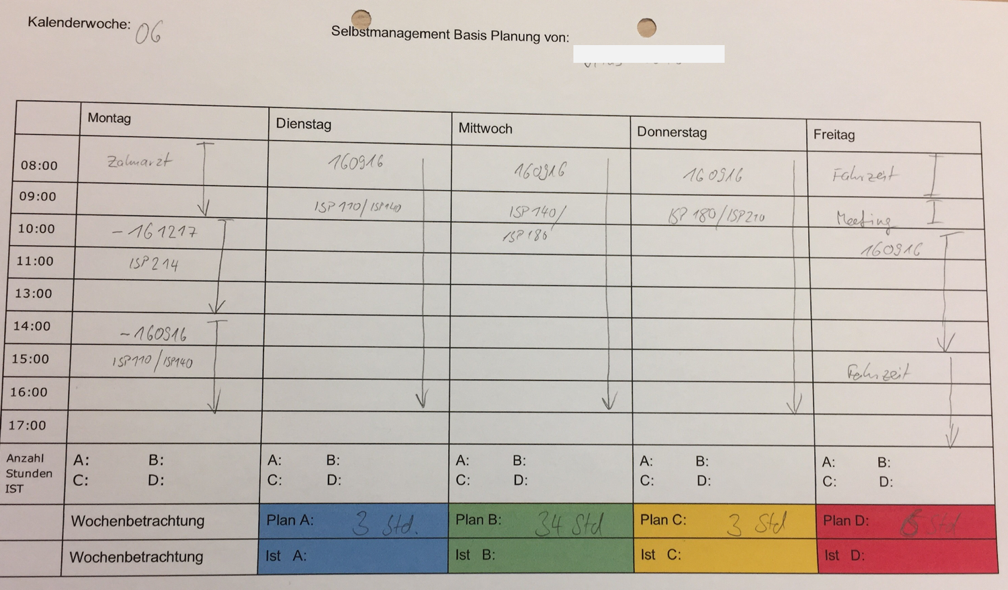
Was habe ich Neues interessantes erfahren?

Welche Chance und Veränderungen ergeben sich aus dem Vortag?

Welche neuen Aufgaben – Belastungen kamen auf mich zu?

Ein guter Weg ist es, einfach kurz den E-Mail Eingang geistig durch zu scrollen.

Beispiel wie WAP Form in Praxis aussehen kann.



Wochenarbeitsprofil Planung am Anfang der Woche

Wochenarbeitsprofil Review am Wochenende

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |  |
| 08:00 |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |