# Persönliches Zeitprotokoll[[1]](#footnote-1)

Das persönliche Zeitprotokoll dient dazu, möglichst genau festzustellen, wo die eigene Zeit bleibt.

Dazu müssen **sämtliche Hauptaktivitäten und Haupttätigkeiten während eines Tages im 10-Minuten-Rhythmus** notiert werden. Zugleich wird das **Verkehrsmittel** eingetragen, das bei der Ausübung einer Haupttätigkeit (z. B. Schulweg) benutzt wird.

Ferner können zu den jeweiligen Haupttätigkeiten auch **gleichzeitig durchgeführte Aktivitäten und Tätigkeiten** notiert werden.

In der letzten Spalte wird notiert, **mit wem man jeweils seine Zeit** verbracht hat.

Ein solches Zeitprotokoll wird dann mit verschiedenen **Kategorien** von Aktivitäten bzw. Tätigkeiten zu einem **persönlichen Zeitprofil** ausgewertet.

Das persönliche Zeitprotokoll sollte, wenn es für das effiziente Zeitmanagement in der Schule verwendet werden soll, **über die Dauer von 7 Tagen** geführt werden, damit die unterschiedlichen Tagesabläufe in der Woche mit ihren verschieden Anteilen von Aktivitäten möglichst genau erfasst werden können.

Natürlich sollte in diesem Fall eine Schulwoche mit möglichst solchen Aktivitäten und Tätigkeiten ausgewählt werden, die dem **Alltagsrhythmus** am ehesten entspricht. Also nicht unbedingt die ersten beiden Wochen im Schuljahr, keine Wochen mit Feiertagen und keine Wochen unmittelbar vor den Ferien, wenn dies nicht ausdrücklich gewünscht wird.

# Persönliches Zeitprotokoll

### Tag/Datum:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Hauptaktivität/Haupttätigkeit** (Immer nur eine Aktivität pro Zeile!) | | **Gleichzeitige Aktivität/Tätigkeit** | **Zeit mit anderen verbracht** | | | | |
|  | Verkehrs-mittel | Ge-schwis-ter | Eltern | andere Famili-enmitglie-der | Freunde | andere bekanntePersonen |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 05.00 – 05.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 05.10 – 05.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 05.20 – 05.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 05.30 – 05.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 05.40 – 05.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 05.50 – 06.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.00 – 06.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.10 – 06.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.20 – 06.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.30 – 06.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.40 – 06.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 06.50 – 07.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.00 – 07.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.10 – 07.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.20 – 07.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.30 – 07.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.40 – 07.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 07.50 – 08.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.00 – 08.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.10 – 08.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.20 – 08.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.30 – 08.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.40 – 08.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 08.50 – 09.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.00 – 09.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.10 – 09.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.20 – 09.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.30 – 09.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.40 – 09.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 09.50 – 10.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.00 – 10.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.10 – 10.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.20 – 10.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.30 – 10.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.40 – 10.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 10.50 – 11.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.00 – 11.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.10 – 11.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.20 – 11.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.30 – 11.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.40 – 11.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 11.50 – 12.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.00 – 12.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.10 – 12.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.20 – 12.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.30 – 12.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.40 – 12.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 12.50 – 13.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.00 – 13.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.10 – 13.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.20 – 13.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.30 – 13.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.40 – 13.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 13.50 – 14.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.00 – 14.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.10 – 14.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.20 – 14.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.30 – 14.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.40 – 14.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 14.50 – 15.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.00 – 15.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.10 – 15.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.20 – 15.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.30 – 15.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.40 – 15.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 15.50 – 16.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.00 – 16.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.10 – 16.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.20 – 16.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.30 – 16.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.40 – 16.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 16.50 – 17.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.00 – 17.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.10 – 17.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.20 – 17.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.30 – 17.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.40 – 17.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 17.50 – 18.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.00 – 18.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.10 – 18.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.20 – 18.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.30 – 18.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.40 – 18.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 18.50 – 19.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.00 – 19.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.10 – 19.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.20 – 19.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.30 – 19.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.40 – 19.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 19.50 – 20.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.00 – 20.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.10 – 20.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.20 – 20.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.30 – 20.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.40 – 20.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 20.50 – 21.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.00 – 21.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.10 – 21.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.20 – 21.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.30 – 21.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.40 – 21.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 21.50 – 22.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.00 – 22.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.10 – 22.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.20 – 22.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.30 – 22.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.40 – 22.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 22.50 – 23.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.00 – 23.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.10 – 23.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.20 – 23.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.30 – 23.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.40 – 23.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 23.50 – 24.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 24.00 – 00.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 00.10 – 00.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 00.20 – 00.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 00.30 – 00.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 00.40 – 00.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 00.50 – 01.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.00 – 01.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.10 – 01.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.20 – 01.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.30 – 01.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.40 – 01.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 01.50 – 02.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.00 – 02.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.10 – 02.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.20 – 02.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.30 – 02.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.40 – 02.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 02.50 – 03.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.00 – 03.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.10 – 03.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.20 – 03.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.30 – 03.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.40 – 03.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 03.50 – 04.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.00 – 04.10 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.10 – 04.20 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.20 – 04.30 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.30 – 04.40 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.40 – 04.50 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |
| 04.50 – 05.00 |  |  |  | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 | 🞏 |

1. Das Zeitprotokollformular folgt im Allgemeinen, mit leichten Änderungen in der letzten Spalte, dem bei der Zeitbudgeterhebung 2001/2002 vom Statistischen Bundesamt verwendeten Tagebuch. – vgl. Statistisches Bundesamt (Hg.), Alltag in Deutschland. Analysen zur Zeitverwendung. Beiträge zur Ergebniskonferenz der Zeitbudgeterhebung 2001/2002 am 16./17. Februar 2004 in Wiesbaden, Wiesbaden 2004, S.12 [↑](#footnote-ref-1)