
Forschungstagebuch

Name

Kalenderwoche 37, 2022

Contents

Wöchentliche Daten	1
Montag	2
Dienstag	3
Mittwoch	4
Donnerstag	5
Freitag	6
Wöchentlicher Rückblick	7
I Retrospektive	7
II Ausblick	7

Wöchentliche Daten

Kategorie	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schlaf (Stunden)					
Arbeit an Thesis					
Arbeit für Lehre					
Handynutzung					
Sport (Ja/Nein)					
Tagesrating (1-6)					

Montag

Was heute passiert ist (Gedanken und Gefühle):

Erreichte Ziele:

Was habe ich gelernt?

Ideen (Forschung, etc.) und interessante Forschungsthemen:

Termine, Aufgaben und Ziele morgen:

Dienstag

Was heute passiert ist (Gedanken und Gefühle):

Erreichte Ziele:

Was habe ich gelernt?

Ideen (Forschung, etc.) und interessante Forschungsthemen:

Termine, Aufgaben und Ziele morgen:

Mittwoch

Was heute passiert ist (Gedanken und Gefühle):

Erreichte Ziele:

Was habe ich gelernt?

Ideen (Forschung, etc.) und interessante Forschungsthemen:

Termine, Aufgaben und Ziele morgen:

Donnerstag

Was heute passiert ist (Gedanken und Gefühle):

Erreichte Ziele:

Was habe ich gelernt?

Ideen (Forschung, etc.) und interessante Forschungsthemen:

Termine, Aufgaben und Ziele morgen:

Freitag

Was heute passiert ist (Gedanken und Gefühle):

Erreichte Ziele:

Was habe ich gelernt?

Ideen (Forschung, etc.) und interessante Forschungsthemen:

Termine, Aufgaben und Ziele morgen:

Wöchentlicher Rückblick

Retrospektive

Was ist gut gelaufen?

Was sollte ich anders machen?

Was habe ich gelernt?

Wofür habe ich noch keine Lösung?

Drei gute Dinge:

- 1.

Ausblick

1-3 sehr wichtige ToDos/Events nächste Woche:

- 1.

Wochenplanung:

1. Kalender und Trello ToDo checken.
2. Termine für mich (Paula, Freunde, Sport).
3. Grobe Planung.

Neue Routine, Gewohnheit, Mantra: