Tatsächliche Intervalle und Ursachen notieren

Datum: 2026-10-25

Notieren Sie an gewöhnlichen Tagen Beginn, Ende, Tätigkeit und Ergebnis. Halten Sie Unterbrechungen oder Warten getrennt, wenn sie Unterschiede erklären. Die erfundenen Istzeiten ergeben 140 Arbeitsminuten plus dieselben 30 Minuten Lücken. Das tatsächliche Fenster endet also um 11:50, 20 Minuten nach dem geplanten Ende 11:30.

Verwenden Sie gleiche Kategorien und Einheiten. Dies ist ein persönliches Lernprotokoll, kein Lohnnachweis oder Überwachen anderer. Eine verspätete Aufgabe kann trotzdem gute Arbeit liefern. Klären Sie die Ursache vor der Änderung.

Arbeit	Planminuten	Tatsächliches Intervall	Istminuten	Beobachtung
Entwurf	60	09:00-10:15	75	Ein Beispiel musste geklärt werden
Rechenprüfung	30	10:30-10:50	20	Vorbereitete Daten verkürzten die Prüfung
Quellen und Übergabe	30	11:05-11:50	45	Eine Quellenangabe brauchte Korrektur
Arbeitssumme	120		140	Lücken aus beiden Arbeitssummen ausgeschlossen
Mein Eintrag				

Die Differenz mit dem richtigen Nenner berechnen

Dauerabweichung = tatsächliche Arbeitsminuten - geplante Arbeitsminuten. Hier: 140 - 120 = +20 Minuten. Relative Abweichung = 20 / 120 × 100 ≈ 16,7%. Der Nenner ist geplante Arbeit, nicht das 150-Minuten-Kalenderfenster. Positiv bedeutet hier mehr Zeit als geplant, keine Produktivitäts- oder Qualitätsnote.

Bei einer 20-minütigen Prüfung statt geschätzter 30 beträgt die Differenz -10 Minuten, relativ etwa -33,3%. Notieren Sie den Grund, statt kürzer automatisch für besser zu halten. Bei geplanter Dauer null ist der Prozentsatz nicht definiert: absolute Differenz melden und Schätzung korrigieren. Vergleichen Sie Gleichartiges, besonders bei verändertem Umfang.

Quellen

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---