

Mein Selbstorganisations-Check

- Wie gut gelingt Dir Deine Selbstorganisation?
- Mein persönlicher Wochenplan
- Aufgaben clever priorisieren
- Große Aufgabe? Mach kleine Schritte daraus!
- Mein Fokus-Check
- Gut organisiert in die Prüfungsvorbereitung
- Mein Wochenrückblick



Lieber Azubi,

in der Ausbildung gibt es viele Aufgaben, Termine, Projekte, Lernphasen und Prüfungen, die gleichzeitig geplant und bewältigt werden müssen. Dabei ist fachliches Wissen wichtig. Genauso entscheidend ist jedoch die Fähigkeit, den eigenen Alltag gut zu organisieren.

Selbstorganisation bedeutet, den Überblick über Aufgaben zu behalten, Prioritäten zu setzen und die eigene Zeit sinnvoll zu nutzen. Wer seine Arbeit und sein Lernen bewusst plant, kann Herausforderungen strukturierter angehen, Stress reduzieren und Ziele leichter erreichen.

Gerade in der Ausbildung wird zunehmend erwartet, dass Du eigenständig Verantwortung übernimmst, Aufgaben planst und Deine Lernprozesse aktiv gestaltest. Das gelingt nicht immer auf Anhieb. Selbstorganisation ist eine Kompetenz, die Schritt für Schritt entwickelt und trainiert werden kann.

Diese Arbeitshilfe unterstützt Dich dabei, Deine persönliche Arbeits- und Lernorganisation zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Zunächst schätzt Du ein, wie gut Dir verschiedene Bereiche der Selbstorganisation bereits gelingen. Anschließend planst Du Deine Woche, lernst Aufgaben sinnvoll zu priorisieren und große Vorhaben in überschaubare Teilschritte zu unterteilen.

Darüber hinaus setzt Du Dich mit typischen Ablenkungen auseinander und entwickelst Strategien, um konzentrierter zu arbeiten und zu lernen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf einer strukturierten Prüfungsvorbereitung, damit Lernstoff rechtzeitig und ohne unnötigen Zeitdruck bearbeitet werden kann.

Zum Abschluss blickst Du auf Deine Woche zurück, reflektierst Deine Erfahrungen und leitest konkrete Verbesserungen für die kommende Woche ab.

Nutze diese Arbeitshilfe als Chance, Deine Selbstorganisation bewusst weiterzuentwickeln. Wer seine Aufgaben, Lernzeiten und Ziele gut im Blick behält, schafft wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ausbildung und selbstständiges Arbeiten.

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dein *wir*AUSBILDER-Team



Tipp:

Weitere  Arbeitshilfen und  Checklisten findest Du auf  www.wirausbilder.de.

1. Wie gut gelingt Dir Deine Selbstorganisation?

Wie gut gelingt Dir Deine Selbstorganisation?

1 = trifft gar nicht zu bis 5 trifft völlig zu.

Aussage	1	2	3	4	5
Ich weiß, welche Aufgaben ich erledigen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich behalte Termine und Fristen im Blick.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann entscheiden, welche Aufgabe zuerst erledigt werden sollte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich teile größere Aufgaben in kleinere Schritte auf.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann meinen Zeitbedarf meistens realistisch einschätzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich plane Zeitpuffer für Unvorhergesehenes ein.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe konzentrieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, was mich häufig ablenkt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beginne rechtzeitig mit größeren Aufgaben und der Prüfungsvorbereitung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich überprüfe regelmäßig, ob meine Planung funktioniert.	☐	☐	☐	☐	☐

Das gelingt mir bereits gut:

Hier möchte ich mich verbessern:

2. Mein persönlicher Wochenplan

Plane nicht jede Minute. Trage zuerst feste Termine ein und ergänze anschließend wichtige Aufgaben und Lernzeiten. Plane auch Zeitpuffer ein.

Tag	Feste Termine	Wichtige Aufgaben	Lernen/ Berufsschule	Zeitpuffer
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

Meine drei wichtigsten Ziele für diese Woche:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Aufgaben clever priorisieren

Wenn viele Aufgaben gleichzeitig anstehen, hilft eine einfache Einteilung:

A – wichtig und dringend:

Das erledige ich zuerst.

B – wichtig, aber nicht dringend:

Dafür plane ich einen konkreten Termin ein.

C – weniger wichtig:

Das erledige ich später bzw. wenn Zeit dafür vorhanden ist.

Meine wichtigste Aufgabe heute ist:

Mein erster konkreter Arbeitsschritt ist:

4. Große Aufgabe? Mach kleine Schritte daraus!

Meine Aufgabe:

Bis wann muss die Aufgabe erledigt sein?

Meine einzelnen Schritte:

1.

2.

3.

4.

5.

Damit beginne ich am:

Das möchte ich bis dahin geschafft haben:

5. Mein Fokus-Check

Was lenkt Dich beim Arbeiten oder Lernen besonders häufig ab?

- ☐ Smartphone
- ☐ Nachrichten und Benachrichtigungen
- ☐ Gespräche
- ☐ E-Mails
- ☐ Internet/Social Media
- ☐ häufige Unterbrechungen
- ☐ mehrere Aufgaben gleichzeitig
- ☐ etwas anderes: _____

Das probiere ich aus:

- ☐ Smartphone außer Reichweite legen.
- ☐ Benachrichtigungen ausschalten.
- ☐ Für eine festgelegte Zeit nur eine Aufgabe bearbeiten.

- ☐ Nach einer konzentrierten Arbeitsphase bewusst eine kurze Pause machen.
- ☐ Einen störungsarmen Arbeitsplatz wählen.
- ☐ _____

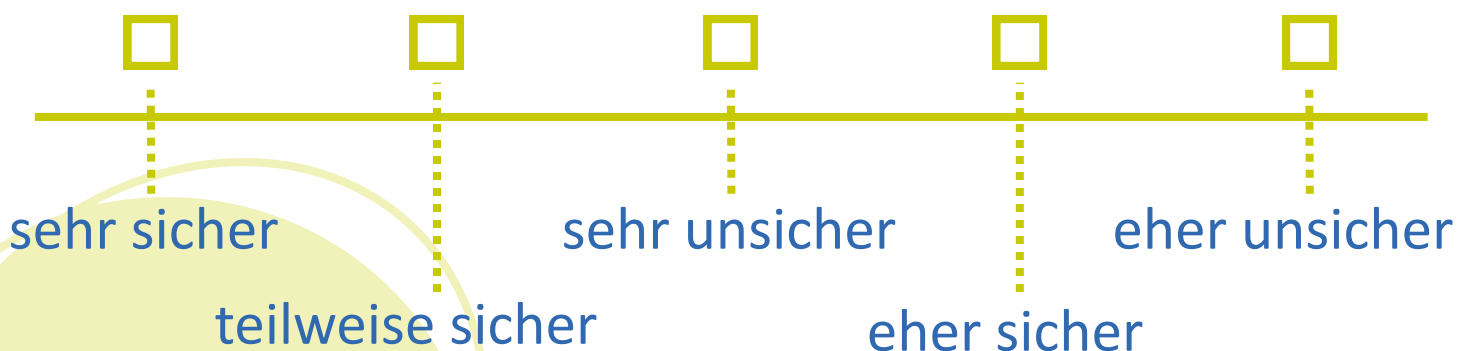
6. Gut organisiert in die Prüfungsvorbereitung

Prüfungsstress entsteht häufig auch dann, wenn zu viel Lernstoff in zu kurzer Zeit bewältigt werden soll. Verschaffe Dir deshalb frühzeitig einen Überblick.

Meine Prüfung: _____

Prüfungstermin: _____

So sicher fühle ich mich aktuell:



Diese Themen beherrsche ich bereits gut:

Diese Themen muss ich noch bearbeiten:

Damit beginne ich zuerst:

Meine festen Lernzeiten:

Wann überprüfe ich meinen Lernfortschritt?

7. Mein Wochenrückblick

Nimm Dir am Ende der Woche fünf Minuten Zeit.

Was habe ich diese Woche geschafft?

Was hat mit meiner Planung gut funktioniert?

Was ist liegen geblieben – und warum?

Was möchte ich nächste Woche anders organisieren?

Mein wichtigstes Ziel für die nächste Woche:



Merke:

Gute Selbstorganisation bedeutet nicht, dass immer alles nach Plan läuft. Entscheidend ist, dass Du den Überblick behältst, Deine Planung bei Bedarf anpasst und zunehmend selbstständig entscheidest, wie Du Deine Aufgaben und Lernzeiten organisierst.



Tipp:

Weitere  Arbeitshilfen und  Checklisten findest Du auf  www.wirausbilder.de.

STARKE AUSBILDUNG BRAUCHT DIE RICHTIGEN INHALTE



Ob Berufsschule, Betrieb oder Prüfungsvorbereitung: Kiehl-Produkte unterstützen Sie bei Ihrer Ausbildungsarbeit und begleiten Ihre Auszubildenden durch die gesamte Ausbildung – verständlich, aktuell und nah an der Praxis.

UNSERE FORMATE



Print

Bewährte Lehrwerke für den sicheren Wissensaufbau



Online

Digitale Inhalte für flexibles und selbstständiges Lernen



Newsletter

Regelmäßige Impulse für Ausbilder:innen und Azubis



Podcast

**AzubiWissen
Komplexe Themen einfach erklärt – ideal für unterwegs**



LinkedIn

wirAUSBILDER- Community auf LinkedIn



Instagram

kiehl_verlag – der Instagram-Kanal für die kaufmännische Ausbildung



Lernen Sie unser Angebot für die Ausbildung kennen:

Wir beraten Sie gerne unter **02323.141-900**

Oder besuchen Sie uns unter: **www.kiehl.de**

