

Zeitfallen

1. keine klaren Ziele
2. ungenügende Planung
3. Versuch, zu viel auf einmal zu erledigen
4. Wartezeiten (Bus, Zug)
5. Hast, Ungeduld
6. persönliche Desorganisation, z. B. chaotischer Schreibtisch
7. aufgehäufter Papierkram
8. schlechtes Ablagesystem
9. ungeeignete oder fehlende Arbeitsinstrumente
10. ungeeigneter Arbeitsplatz
11. Lärm
12. Bummeleien, unentschlossenes, zufälliges Ausruhen
13. ungelöste persönliche Probleme
14. Unentschlossenheit
15. Perfektionismus
16. Werkeln am Computer
17. Zerstreutheit, Tagträume
18. schlechtes Klassenklima
19. mangelnde Motivation
20. mangelnde Koordination einzelner Arbeitsschritte
21. falsche Einschätzung des Lernpensums
22. unvollständige Arbeitsgrundlagen
23. fehlende Selbstdisziplin
24. Unfähigkeit, Informationen zu speichern
25. viele begonnene Arbeiten
26. zu lange beim Unwesentlichen verharren
27. Zwischenstunden
28. unangemeldete Besucher
29. Familienmitglieder, Wohnpartner
30. Freunde, Freundinnen, Kollegen, Kolleginnen
31. nette, aber unzeitige Kommunikation
32. Haustiere
33. Zeitschriften und Zeitungen
34. TV
35. Musik
36. Computerspiele
37. Hobbies