

## Zeittorte

Was machen Sie den ganzen Tag? Womit verbringen Sie Ihre Zeit? Lassen Sie sich von äußeren Einflüssen treiben? Oder entscheiden Sie bewusst, was Sie tun oder lassen?

Bei dieser Übung geht es darum, sich darüber bewusst zu werden, wie viel Zeit Sie mit bestimmten täglichen Aktivitäten verbringen. Dazu können Sie Ihre eigene „Zeittorte backen“, indem Sie hier die verschiedenen Tortenstücke mit Ihren Aktivitäten einzeichnen. Gleich aufgeteilt hätte Ihre Torte 24 Stücke (für 24 Stunden). Sie können aber unterschiedlich große oder kleine Stücke einzeichnen – je nachdem, wie viel Zeit für bestimmte Aktivitäten benötigt wird.

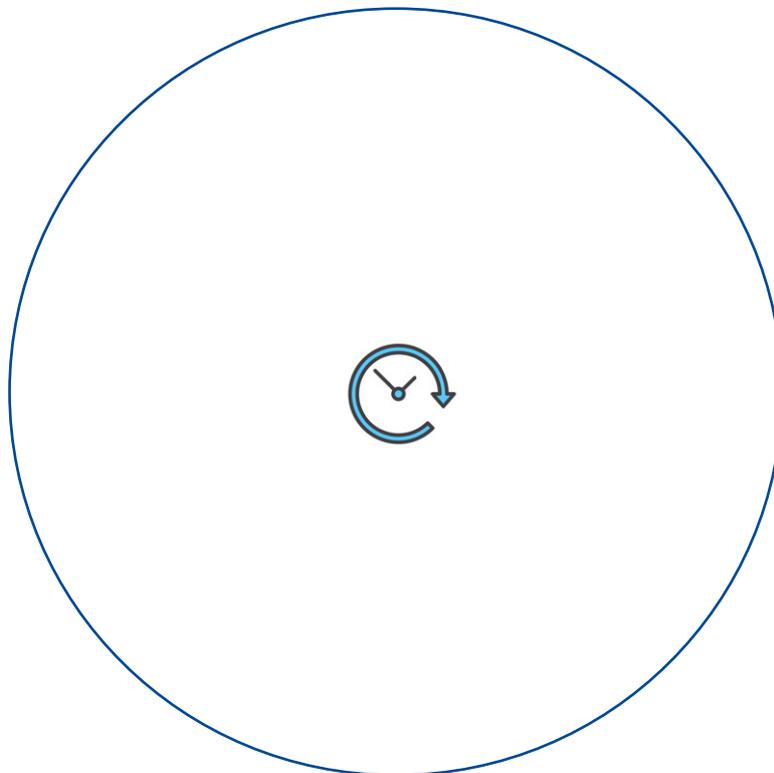


Illustration: AdobeStock/alekseivanin

1. Überlegen Sie zunächst allein, wie viel Zeit Sie an einem „typischen“ Schultag mit folgenden Tätigkeiten verbringen:
  - Schule / Hausaufgaben / Prüfungsvorbereitung
  - Sport
  - Schlafen
  - digitale Mediennutzung (Spielen / Chatten / Surfen / Filme sehen / am PC/Laptop/ Tablet arbeiten)
  - Andere Hobbys
  - Essen
  - Körperhygiene
  - etc.
2. Berichten Sie sich nun zu zweit oder zu dritt von Ihrer Zeittorte. Sie teilen nur so viel mit, wie Sie möchten.