

Checkliste 3 (Arbeits-)Zeitressourcen

<p>Habe ich Betreuungsaufgaben? (Kinder, Eltern, ...)</p>	<p>Ich betreue folgende Menschen:</p>
<p>Wie viel Zeit benötige ich wöchentlich für die Betreuungsaufgaben? (inkl. Fahr- und Wartezeiten, Hausaufgabenbetreuung, Elternsprechtag und –Abenden sowie Arztgesprächen Angehörigenkreise etc.)</p>	<p>Wöchentlich benötige ich für die Betreuungsaufgaben der Kinder ca. ____ Stunden, der Senioren ca. ____ Stunden. Zusammen sind das ca. ____ Stunden pro Woche.</p>
<p>Welche Zeiteinsparungspotentiale sehen Sie bei den Betreuungsaufgaben? (Kinder gehen in eine öffentliche Betreuung oder ein anderer Mensch als Sie kümmert sich um sie; Kinder gehen selbständig von der Schule nach Hause, ein Betreuer / Pflegedienst kümmert sich um die Senioren, Tagespflege, Seniorenheim, Alten-WG?)</p>	<p>Ich sehe Möglichkeiten, mich um ca. ____ Stunden weniger um die Kinder und um ca. ____ Stunden weniger um die Senioren kümmern zu können ab dem ____ 201_.</p> <p>Insgesamt kann dann ich ca. ____ Stunden einsparen und würde dann ca. ____ Stunden wöchentlich für Betreuungsaufgaben benötigen.</p>
<p>Habe ich weitere Aufgaben? (Ehrenämter, Klassenpflegschaft, Vereinsmitgliedschaften, politische Ämter) Wie viel Zeit benötige ich wöchentlich für diese Aufgaben?</p>	<p>Ich benötige wöchentlich</p> <p>ca. ____ Stunden für _____.</p> <p>ca. ____ Stunden für _____.</p> <p>ca. ____ Stunden für _____.</p> <p>ca. ____ Stunden für _____.</p>
<p>Welche Aufgaben will ich weiterhin erfüllen, von welchen kann und will ich mich bis wann trennen?</p>	<p>Bis zum ____ 201_ reduziere ich ____ Std. bei _____.</p> <p>Bis zum ____ 201_ reduziere ich ____ Std. bei _____.</p> <p>Bis zum ____ 201_ reduziere ich ____ Std. bei _____.</p> <p>Insgesamt benötige ich für die weiteren Aufgaben ca. ____ Stunden wöchentlich Zeit.</p>
<p>Wie viel Zeit benötige ich wöchentlich für den Haushalt? (inkl. Einkauf, Putzen, Wäsche, Gartenarbeit, ...)</p>	<p>Ich benötige wöchentlich ca. ____ Stunden für den Haushalt.</p>
<p>Können Sie Haushaltsarbeiten abgeben?</p>	<p>Ich kann folgende Dinge im Haushalt abgeben und gewinne dadurch ca. ____ Stunden wöchentlich.</p> <p>Ich gebe _____ an _____ ab und gewinne ca. ____ Stunden.</p> <p>Ich gebe _____ an _____ ab und gewinne ca. ____ Stunden.</p>

<p>Wie viel Zeit haben Sie in der Zukunft zum Arbeiten gehen zur Verfügung?</p>	<p>Ca. ___ Stunden Betreuungszeit werde ich weiterhin leisten. Ca. ___ Stunden benötige ich für meine weiteren Aufgaben. Ca. ___ Stunden benötige ich weiterhin für den Haushalt.</p> <p>Somit sind ca. ___ Stunde wöchentlich für „andere Aufgaben“ als für die Erwerbsarbeit verplant.</p>																																																																																																																								
<p>Wie viel Zeit kann ich derzeit arbeiten gehen?</p>	<p>Wenn ich werktäglich von 7 bis 18 Uhr Zeit für produktive Tätigkeiten habe, dann sind dass 11 Stunden täglich, sprich 55 Wochenstunden.</p> <p>Hiervon muss die Zeit für „Betreuungsaufgaben“, „weitere Aufgaben“, „Haushalt“ und die um zum Tätigkeitort zu kommen „Mobilitätszeit“ abgezogen werden, dann ist deutlich, wie viele Stunden ich maximal an dem Ort arbeiten gehen kann.</p> <p>55 Wochenstunden minus ___ Stunden für „Betreuungsaufgaben“ ___ Stunden für „weitere Aufgaben“ ___ Stunden für „Haushalt“ ___ Stunden „Mobilitätszeit“ gleich ___ Stunden maximale Arbeitszeit</p>																																																																																																																								
<p>Wie viele Stunden möchten Sie arbeiten? Wann sind Ihre Wunscharbeitszeiten?</p>	<p>Ich möchte ___ bis ___ Stunden wöchentlich arbeiten. Meine Wunsch Arbeitszeiten sind:</p>																																																																																																																								
<p>Welche weiteren <u>Arbeitszeitmodelle</u> kommen für Sie in Frage?</p>	<p>Ich kann mir folgende zwei (?) Nachmittage gut vorstellen:</p> <p>Ich bin bereit am Wochenende zu arbeiten. ()Ja, ()Nein Ich bin bereit in der Nacht zu arbeiten. ()Ja, ()Nein Ich bin bereit im Schichtdienst zu arbeiten. ()Ja, ()Nein Folgende Arbeitszeitmodelle kann ich mir für mich vorstellen:</p>																																																																																																																								
<p>Ergebnissicherung 3:</p>	<p>Variante 1: So kann mein Wochenarbeitsplan aussehen:</p> <table border="1" data-bbox="628 1397 1206 1529"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mo</th> <th>Di</th> <th>Mi</th> <th>Do</th> <th>Fr</th> <th>Sa</th> <th>So</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>morgens</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>nachmittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>abends/nachts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Variante 2: So kann mein Wochenarbeitsplan aussehen:</p> <table border="1" data-bbox="628 1630 1206 1762"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mo</th> <th>Di</th> <th>Mi</th> <th>Do</th> <th>Fr</th> <th>Sa</th> <th>So</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>morgens</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>nachmittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>abends/nachts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Variante 3: So kann mein Wochenarbeitsplan aussehen:</p> <table border="1" data-bbox="628 1863 1206 1995"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mo</th> <th>Di</th> <th>Mi</th> <th>Do</th> <th>Fr</th> <th>Sa</th> <th>So</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>morgens</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>nachmittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>abends/nachts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	morgens								mittags								nachmittags								abends/nachts									Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	morgens								mittags								nachmittags								abends/nachts									Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	morgens								mittags								nachmittags								abends/nachts							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																		
morgens																																																																																																																									
mittags																																																																																																																									
nachmittags																																																																																																																									
abends/nachts																																																																																																																									
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																		
morgens																																																																																																																									
mittags																																																																																																																									
nachmittags																																																																																																																									
abends/nachts																																																																																																																									
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																		
morgens																																																																																																																									
mittags																																																																																																																									
nachmittags																																																																																																																									
abends/nachts																																																																																																																									