

M07 Fragebogen „Mein vergangener Sonntag“

1) Bitte notiere in der Spalte „Tätigkeiten“, was du am vergangenen Sonntag tatsächlich getan hast.
 (Schlafen, Essen, Spielen, Geldverdienen, Schulisches, Spaziergang, Hausarbeit, Sportverein, Fitness, Musik, Lesen, Computer, Internet, Fernsehen, Schwimmbad, Kino, Gottesdienst, Bummeln, Verwandte besuchen, Freunde treffen...)

Zeitraum:	Tätigkeiten:	All.	Bez.	Gem.	„darf“	„soll“	drinnen	draußen
6-7								
7-8								
8-9								
9-10								
10-11								
11-12								
12-13								
13-14								
14-15								
15-16								
16-17								
17-18								
18-19								
19-20								
20-21								
21-22								
22-23								
23-24								
	Summe:							

2) Bitte kreuze in den folgenden Spalten an:

a) bei welchen der Tätigkeiten warst du

„All.“ - allein für dich oder

„Bez.“ - alleine, aber in Beziehung zu jemand (Brief, Telefon, Facebook...) oder

„Gem.“ - gemeinsam mit anderen zusammen?

b) bei welchen der Tätigkeiten trifft eher zu:

„darf“ ich machen, - mache ich gerne freiwillig oder „soll“ ich machen, wird von mir verlangt?

c) bei welchen der Tätigkeiten warst du

„drinnen“ (bzw. daheim) oder „draußen“ (bzw. außer Haus)?

3) Bitte schaue auf deine Eintragungen – was für ein Bild ergibt sich?

a) Verbringst du mehr Zeit alleine oder mit anderen?

b) Ist der Sonntag für dich eher ein „freier“ Tag oder einer, an dem du anderen „Pflichten“ gehorchen musst?

c) Was war da am ehesten „verlorene Zeit“ und warum? Wofür möchtest du diese Zeit lieber einsetzen?

d) Ergäbe sich ein ähnliches oder ein ganz anderes Bild bei deinen Eltern bzw. bei deinen Freunden?