

PIRKA[®] erschöpfungsE[®] - Protokoll

Arbeite ich konzentriert?

Datum: _____

<input type="checkbox"/> FWZ 1	<input type="checkbox"/> FWZ 2	ab FWZ 2
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.
<input type="checkbox"/> FWZ 1 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> FWZ 2 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> nein	$10 + (t \text{ ____ } \div 2) =$ Min <input type="checkbox"/> nein.

*(t) entspricht der Zeit, die ab FWZ 2, d. h. mit Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, weitergearbeitet wird. Die Zeit (t) mit einem TIMER messen und $10+(t \div 2)$ errechnen, da der Pausenbedarf ab FWZ 2 mit der Zeit beständig zunimmt! Beispiel: Wird ab dem Eintritt von FWZ 2 mit bestehenden Konzentrationsproblemen für 100 Minuten weitergearbeitet, errechnet sich die Erholzeit: $10+(t \div 2)$ mit $10+(100 \div 2) = 60$ Min. Eine solch lange Erholzeit ist im Arbeitsalltag nicht umsetzbar! Zur Vermeidung langer Erholzeiten sollte auf die FWZ 1 und FWZ 2 zeitnah reagiert werden.