VORLAGE

# Wochenraster mit Zeitfenstern und Pufferanteil

*Trage feste Blöcke für Unterricht, Vorbereitung, das Kleinaufgaben-Fenster, Korrektur und Puffer ein – für jeden Wochentag getrennt. Kürzel siehe Rechentabelle unten.*

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 – 8:00 | | | | | |
| 8:00 – 9:00 | | | | | |
| 9:00 – 10:00 | | | | | |
| 10:00 – 11:00 | | | | | |
| 11:00 – 12:00 | | | | | |
| 12:00 – 13:00 | | | | | |
| 13:00 – 14:00 | | | | | |
| 14:00 – 15:00 | | | | | |
| 15:00 – 16:00 | | | | | |
| 16:00 – 17:00 | | | | | |
| 17:00 – 18:00 | | | | | |



CC BY 4.0 · Lina H. Seil
Das Lina-Seil-Prinzip®
lina-seil-prinzip.de

| Kürzel | Blocktyp | Std. / Woche |
|---|---|---|
| **U** | Unterricht | |
| **V** | Vorbereitung | |
| **K** | Kleinaufgaben-Fenster | |
| **Ko** | Korrektur | |
| **P** | Puffer | |
| — | **Gesamtstunden** | |
| — | ***Pufferanteil (P ÷ Gesamt × 100)*** | |

### Ziel: mindestens 20 % Pufferanteil

Trage zuerst Unterricht und Vorbereitung ein, dann ein enges, festes Fenster für Kleinaufgaben und den Korrekturblock. Was danach übrig bleibt, ist dein Puffer – dein Sicherheitsnetz für Ungeplantes (→ Kapitel 1.3, Schritt 3).

*Einmal pro Halbjahr aufsetzen, danach wöchentlich verwenden.*



CC BY 4.0 · Lina H. Seil
Das Lina-Seil-Prinzip®
lina-seil-prinzip.de

# Zwei Aufgabenlisten

*Führe unterrichtsnahe und administrative Aufgaben getrennt. Erledige beide Listen gebündelt in deinem festen Kleinaufgaben-Fenster – nicht zwischendurch.*

## Unterrichtsnahe Aufgaben

| | Aufgabe |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## Administrative Aufgaben

| | Aufgabe |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Vgl. LSP-Buch, Kapitel 1.3 „Die Arbeitszeit“, Schritt 3 – Wendsche & Braun (2023); Sonnentag & Fritz (2007).


CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de