

Die Arbeitswoche reflektieren mit KI

Was hat mich tatsächlich weitergebracht?



„Die Woche war voll. Was blieb liegen?“

„Was hat dich immer wieder aufgehalten?“

„Nächste Woche teste ich eine Änderung.“

Fiktive Gesprächsszene · Illustration mit KI erstellt

Dein Arbeitsergebnis

Ein realistischer Wochenrückblick und ein einzelner Veränderungsversuch. Es geht um Lernen und passende Prioritäten, nicht um eine lückenlose Bewertung deiner Leistung.

So startest du

Notiere drei bis fünf Tätigkeiten oder Ereignisse, dein Wochenziel und erkennbare Ergebnisse. Zeitangaben dürfen grobe Schätzungen sein; kennzeichne sie so. Als erste Orientierung: 15-20 Minuten. Die Dauer ist noch nicht mit Nutzern getestet.

Kopiere die Arbeitsaufträge auf den folgenden Seiten einzeln in deinen KI-Chat. Prüfe die Antworten und entscheide selbst über den nächsten Schritt. Nutze das ausfüllbare Ergebnisblatt für kurze Notizen.

Kostenlose Anleitung, ohne Anmeldung bei AKUT Coaching. Der verwendete KI-Dienst kann eigene Kosten und Limits haben. Entferne vertrauliche Angaben und Zugangsdaten. Die Übung kann auch schriftlich ohne KI bearbeitet werden.

02 · KLÄREN

Mit deinen Angaben beginnen

Öffne einen KI-Chat. Ergänze die eckigen Klammern mit deinen Angaben und kopiere den Arbeitsauftrag zusammen mit der Ausgangslage hinein. Nutze für die weiteren Schritte denselben Chat.

Deine Ausgangslage

Mein Wochenziel: [Ziel]. Meine Notizen: [Tätigkeit, Ergebnis, gegebenenfalls grobe Zeitschätzung]. Unerwartete Ereignisse: [Angaben].

Arbeitsauftrag 1 · Klärung

Hilf mir, meine Arbeitswoche sachlich zu reflektieren. Bewerte weder meinen Wert noch meinen Fleiß. Stelle höchstens drei Rückfragen, einzeln und mit Wartezeit auf meine Antwort: zu meinem Ziel, zu beobachtbaren Ergebnissen und zu besonderen Rahmenbedingungen. Fasse danach die Woche zusammen: Was kam voran? Welche notwendige Routine fiel an? Wo gab es Reibung? Trenne meine Angaben von Vermutungen und kennzeichne geschätzte Zeiten. Bitte mich um Korrektur.

Wenn die KI vorschnell wird

Wenn die KI dir mangelnde Disziplin unterstellt: „Welche konkrete Beobachtung stützt diese Deutung? Prüfe auch Arbeitsmenge, fehlende Informationen und äußere Rahmenbedingungen.“

Bevor du weitergehst

Lies die Zusammenfassung und korrigiere falsche oder zu sichere Aussagen. „Das weiß ich noch nicht“ ist eine brauchbare Antwort. Du musst die KI nicht mit erfundenen Angaben zufriedenstellen.

03 · PRÜFEN UND ENTWICKELN

Aus Antworten wird ein Arbeitsentwurf

Notwendige Routine ist nicht automatisch verschwendete Zeit. Rechnungen, Erholung oder die Unterstützung eines Teammitglieds können sinnvoll sein, auch wenn dadurch kein neues Produkt entsteht.

Arbeitsauftrag 2 · Vertiefung

Untersuche einen von mir ausgewählten Reibungspunkt: [Situation]. Nenne zwei mögliche Erklärungen und jeweils eine Beobachtung, mit der ich sie prüfen könnte. Unterstelle keine Motive. Unterscheide Dinge, die ich selbst ändern kann, von äußeren Bedingungen. Schlage höchstens drei kleine Veränderungen vor. Begründe den möglichen Nutzen und nenne Aufwand oder Nachteile. Ich wähle anschließend selbst eine Veränderung.

Wähle nur einen Versuch. Ein Plan mit zehn Verbesserungen erhöht möglicherweise genau die Belastung, die du gerade reduzieren möchtest.

Arbeitsauftrag 3 · Anwendung vorbereiten

Ich möchte nächste Woche Folgendes ausprobieren: [Veränderung]. Formuliere daraus einen kleinen Versuch: Wann setze ich ihn um? Was bereite ich vor? Woran beobachte ich, ob er hilft? Was darf darunter nicht leiden? Frage mich nach fehlenden Angaben. Gib mir danach einen kurzen Rückblick-Satz zum Ausfüllen am Ende der nächsten Woche.

Birgits Coaching-Tipp



Mehr Aktivität bedeutet nicht automatisch mehr Fortschritt. Frage dich beim Rückblick: Welche Handlung hat deinem eigentlichen Ziel gedient, und welche war vor allem eine Reaktion auf das Dringende?

04 · BEISPIEL

Viele Nachrichten, wenig Konzeptarbeit

Fiktives, redaktionell konstruiertes Beispiel. Kein dokumentierter Kundenfall und kein Protokoll eines getesteten KI-Dienstes.

Ausgangslage

Ein Berater wollte ein Angebot fertigstellen. Er beantwortete viele Nachrichten, erledigte Rechnungen und arbeitete wiederholt kurz am Konzept. Das Angebot blieb unfertig.

Mögliche KI-Rückfrage: Was fehlte am Ende noch konkret?

Beispielantwort: Die Leistungsgrenzen. Dafür brauchte ich Ruhe und eine Antwort vom Kunden.

Mögliche KI-Rückfrage: Woran lag die Unterbrechung zuletzt?

Beispielantwort: Ich wechselte bei jeder Benachrichtigung. Die offene Kundenfrage hatte ich außerdem noch nicht gestellt.

Was daran geprüft werden muss

Zwei mögliche Ursachen werden sichtbar: häufige Unterbrechungen und eine fehlende Information. Nur einen Fokusblock einzutragen würde die ausstehende Kundenantwort nicht ersetzen. Rechnungen bleiben notwendige Arbeit.

Arbeitsergebnis im Beispiel

Gewählter Versuch: Zuerst die konkrete Kundenfrage senden. Nach Eingang der Antwort einen 45-minütigen Arbeitsblock für die Leistungsgrenzen reservieren.

Der nächste Test

Am Freitag prüfen: Kam die Antwort? Sind die Grenzen formuliert? Falls nicht, was fehlte? Nicht pauschal auf schlechte Selbstorganisation schließen.

05 · ERGEBNISBLATT

Deine eigene Arbeitsfassung

Zum Ausfüllen herunterladen und in einer PDF-App mit Formularunterstützung öffnen. Danach erneut speichern. Die Vorschau unterstützt Felder möglicherweise nicht. Alternativ ausdrucken. Notiere kurze Stichpunkte; längere Entwürfe gehören in dein eigenes Dokument.

1. Mein Ziel für die betrachtete Woche:**2. Drei Beobachtungen oder konkrete Ergebnisse:****3. Notwendige Routine und besondere Rahmenbedingungen:****4. Ein Reibungspunkt und zwei mögliche Erklärungen:****5. Meine gewählte Veränderung für die nächste Woche:****6. Prüftermin: Woran erkenne ich Nutzen und Nebenwirkungen?**

Die PDF hat keine Senden-Funktion. Speicherung und Synchronisation hängen von deiner PDF-App ab. Bei längeren Einträgen kann Text im Feld scrollen; halte deine Notizen auch für den Ausdruck knapp.

06 · AUSWERTUNG

Woran du ein brauchbares Ergebnis erkennst

Deine Prüfung

- Beruht der Rückblick auf konkreten Ereignissen?
- Sind geschätzte Zeiten als Schätzungen markiert?
- Bleiben notwendige Routine und Erholung legitim?
- Vermeide ich pauschale Urteile über mich?
- Ist nur eine überschaubare Veränderung geplant?

Wenn die Reflexion in Selbstkritik kippt, gehe zu einem einzelnen Ereignis zurück: Was war die Aufgabe, welche Bedingungen lagen vor und was war beeinflussbar? Eine KI-Auswertung ist keine Diagnose.

Nach dem Ausprobieren

Vervollständige: „Ich habe ... ausprobiert. Beobachtet habe ich Nächste Woche behalte ich ... bei oder ändere“ Eine ruhige Woche muss nicht mit zusätzlichen Aufgaben gefüllt werden.

Passend weiterarbeiten

Wähle das Material, das zu deiner nächsten Frage passt. Fehlende Informationen klärst du mit den beteiligten Menschen; ein KI-Entwurf muss nicht übernommen werden.

[Struktur und Kreativität im Business](#)

[Zeitlose Jahresreflexion \(Online-Selbstcheck\)](#)

[Alle kostenlosen Ressourcen entdecken](#)

Mit KI-Unterstützung erstellt. Beispiele sind fiktiv. Gestaltungsgrundlage: Masterrichtlinie v1.3. Die Arbeitsaufträge sind keine getesteten Produkt-Tutorials. Ein unabhängiger Anwendungstest und eine vollständige Accessibility-Prüfung sind nicht Bestandteil dieser Ausgabe.