ZVE2022

STATISTISCHE ÄMTER
DES BUNDES UND DER LÄNDER

Zeitverwendung – Tagebuch

Nehmen Sie das Tagebuch bitte mit, wenn Sie unterwegs sind, und tragen Sie zeitnah Ihre Aktivitäten ein.

1. Tag T T M M J J J J

2. Tag T T M M J J J J

3. Tag T T M M J J J J

Tragen Sie bitte Ihren Vornamen ein:

Personennummer aus dem Haushaltsfragebogen
(wird vom statistischen Amt ausgefüllt)

Haushaltsnummer
(wird vom statistischen Amt ausgefüllt)

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.
Die Teilnahme an dieser Erhebung ist freiwillig.

Für alle Haushaltsmitglieder, die zum Befragungszeitpunkt 10 Jahre oder älter sind.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

schreiben Sie bitte auf das Tagebuch das Datum für jeden der drei Tage, an denen Sie das Tagebuch führen, sowie den Vornamen der Person, für die die Angaben gelten.

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter des statistischen Amtes, das Ihnen dieses Tagebuch zugeschickt hat. Die Kontaktdaten Ihrer Ansprechpartnerin/Ihres Ansprechpartners finden Sie auf dem Deckblatt des Haushalts- und Personenfragebogens.

Ihre Angaben in diesem Tagebuch werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich anonymisiert weiterverarbeitet. Die Eintragungen dienen ausschließlich der statistischen Verwendung. Alle an der Befragung beteiligten Personen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Wer trägt ein?

Haushaltsmitglieder, die zum Befragungszeitpunkt 10 Jahre oder älter sind.

Wann wird eingetragen?

Ihnen wurden drei Tage vorgegeben, für die wir Sie bitten, Ihre Tagebucheintragungen vorzunehmen. Ein Tag beginnt dabei um 04:00 Uhr morgens, da die meisten Menschen werktags zwischen 04:00 Uhr und 07:00 Uhr aufstehen, und dauert 24 Stunden an.

Führen Sie bitte das Tagebuch auch dann, wenn der Tag untypisch verläuft. Sie haben auf den Seiten 26/27, 40/41 und 54/55 des Tagebuchs die Möglichkeit dies zu kennzeichnen.

Tragen Sie bitte Ihre Angaben möglichst zeitnah und mehrmals am Tag in das Tagebuch ein, um Erinnerungslücken zu vermeiden. Das gilt auch bei Tätigkeiten, die Sie außer Haus durchführen. Daher empfehlen wir, das Tagebuch bei „außer Haus“-Aktivitäten (insbesondere auf Reisen) mitzunehmen und unterwegs auszufüllen.

Was ist einzutragen?

Einzutragen sind alle Aktivitäten (sowohl Haupt- als auch Nebenaktivitäten). Pro 10-Minuten-Takt soll eine Hauptaktivität und – falls ausgeübt – eine Nebenaktivität eingetragen werden (z. B. Essen gekocht als Hauptaktivität und Radio gehört als Nebenaktivität). Aktivitäten können sowohl körperliche (z. B. Einkaufen) als auch geistige Aktivitäten (z. B. Überlegungen zum Einkauf) oder Wegezeiten (z. B. Fahrt zum Supermarkt) sein. Versuchen Sie, die Aktivitäten möglichst genau in eigenen Worten zu beschreiben. Bitte schreiben Sie leserlich!

Falls in ein 10-Minuten-Intervall mehrere Aktivitäten fallen, notieren Sie als Hauptaktivität die wichtigste, im Zweifel die am längsten dauernde Aktivität. Die weniger wichtige oder kürzer dauernde Aktivität tragen Sie bitte als Nebenaktivität ein.

Möglicherweise starten und enden Aktivitäten nicht immer genau in einem 10-Minuten-Takt. Runden Sie nach Ihrem Gefühl auf bzw. ab. Dauert die Aktivität länger als 10 Minuten, können Sie für einzelne Zeitabschnitte Klammern eintragen, um die Gesamtdauer kenntlich zu machen (siehe Muster Seite 6 bis 13).

Zu den eingetragenen Aktivitäten sollen weitere Angaben gemacht werden, und zwar ob dabei ein Computer/Tablet/Smartphone genutzt wurde, der Ort der Aktivität, das benutzte Verkehrsmittel bei Wegeleistungen und welche bekannte Person bei den Aktivitäten dabei war.

Beantworten Sie bitte auch die Fragen zum persönlichen Zeitempfinden und Besonderheiten nach jedem Tagebuchtag (Seiten 26/27, 40/41 und 54/55).

Die Fragen zum persönlichen Zeitempfinden steuern wichtige Daten für die Bewertung der Lebensqualität der Menschen in Deutschland bei.
Die Fragen zu Besonderheiten nach jedem Tagebuchtag liefern wichtige Hintergrundinformationen zu späteren Auswertungen der mit den Tagebüchern gewonnenen Zeitverwendungsdaten.

Informationen zum Ausfüllen der Felder

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
04.00 – 04.10		
04.10 – 04.20		
04.20 – 04.30		
04.30 – 04.40		
04.40 – 04.50		
04.50 – 05.00		
05.00 – 05.10		
05.10 – 05.20		
05.20 – 05.30		
05.30 – 05.40		
05.40 – 05.50		
05.50 – 06.00		
06.00 – 06.10		
06.10 – 06.20		
06.20 – 06.30		
06.30 – 06.40		
06.40 – 06.50		
06.50 – 07.00		
07.00 – 07.10		
07.10 – 07.20		
07.20 – 07.30		
07.30 – 07.40		
07.40 – 07.50		
07.50 – 08.00		

Geben Sie Beginn und Ende einer Aktivität mit Hilfe der 10-Minuten-Takte an (siehe Beispiele auf den Seiten 6 bis 13).

Parallel ausgeübte Aktivitäten, z. B. Telefonieren, Zeitung lesen, Fernsehen, Radio hören, Kind beaufsichtigen.

Notieren Sie detailliert:

- **Wegezeiten**, Zweck oder Ziel eines Weges angeben, z. B. zum Bäcker gegangen
- **Berufstätigkeit/bezahlter Job**, Unterscheidung zwischen Erst- und Zweitjob, Aktivitäten in der Mittagspause, Kurzpausen, Weiterbildung
- **Schule**: Fächer (z. B. Mathematik), AGs, Förderkurse, Pausen, Freistunden, Hausaufgaben, Betreuung durch die Schule
- **(Fach-)Hochschule**, z. B. Vorlesung besucht oder vor-/nachbereitet, Klausur geschrieben, für Prüfung gelernt
- **Haushaltsaktivitäten**, z. B. gekocht, gebacken, Tisch gedeckt, Geschirr gespült, Wohnung geputzt, Hof gefegt, im Garten gearbeitet, eingekauft
- **Kinderbetreuung**, z. B. Kind gewaschen, beaufsichtigt, zum Arzt begleitet, zum Training begleitet
- **Unterstützung** für andere Haushalte, z. B. für Nachbarn eingekauft, Kinder bei Bekannten betreut, getrenntlebendes eigenes Kind betreut
- **Freizeitaktivitäten**, z. B. gejoggt, Fußball gespielt, Freund besucht, Buch gelesen, Zoo besucht
- **Freiwilliges Engagement/Ehrenamt** (unentgeltlich oder gegen eine geringe Aufwandsentschädigung), z. B. Fußballmannschaft trainiert (ehrenamtlich), Hospizbegleitung (ehrenamtlich), Gemeinderatssitzung
- **Sehr private Aktivitäten** als „private Aktivität“ angeben, falls zu privat

Haben Sie bei Ausübung der angegebenen Haupt- oder Nebenaktivität einen **Computer**, ein **Tablet** oder ein **Smartphone** genutzt? Dies wäre beispielsweise bei Aktivitäten im Internet oder auch bei Aktivitäten ohne Internetverbindung wie z. B. „Brief am Computer geschrieben“ oder „mit Smartphone telefoniert“ der Fall.

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ort der Aktivität, z. B. zu Hause, im Garten, auf der Arbeit, im Supermarkt, **oder** das für den Weg überwiegend verwendete **Verkehrsmittel**, z. B. zu Fuß, E-Scooter, Fahrrad, (S-)Pedelec, Moped, Auto, Taxi, Bus, Straßenbahn, U-Bahn, S-Bahn, Flugzeug, Schiff/Fähre.

- **„Dabei sein“** erfordert nicht, dass man Aktivitäten zusammen ausübt. Es genügt, wenn die hier gekennzeichneten Haushaltsmitglieder oder andere bekannte Personen räumlich anwesend sind.
- Ich war **alleine**: z. B. beim Einkauf in der Stadt, wenn Ihnen nur unbekannte Personen begegnen. Auch wenn Sie telefonieren und dabei alleine sind, machen Sie hier bitte ein Kreuz.
- **Kinder unter 10 Jahren:** erhalten eigene Spalte, weil sie kein Tagebuch führen
- **Andere Haushaltsmitglieder**: z. B. Kinder, die 10 Jahre oder älter sind
- **Andere bekannte Personen**: z. B. Freunde/ Freundinnen, Abeitskollegen/Arbeitskolleginnen, Mitschüler/Mitschülerinnen

Musterseite von Vater Peter

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
16.00 – 16.10	im Büro gearbeitet	
16.10 – 16.20	zum Kindergarten gefahren	Radio gehört
16.20 – 16.30		
16.30 – 16.40	Sohn abgeholt	mit Erzieherin unterhalten
16.40 – 16.50	Sohn nach Hause gefahren	mit Sohn unterhalten
16.50 – 17.00	Geschenk übers Internet bestellt	Kaffee getrunken
17.00 – 17.10		
17.10 – 17.20	Tochter bei einem Referat geholfen	
17.20 – 17.30		
17.30 – 17.40	Einkaufszettel geschrieben	Sohn beaufsichtigt
17.40 – 17.50		
17.50 – 18.00	mit meiner Frau gepuzzelt	
18.00 – 18.10		
18.10 – 18.20	zum Supermarkt gegangen	
18.20 – 18.30	eingekauft	
18.30 – 18.40	nach Hause gelaufen	
18.40 – 18.50	für die Nachbarin die Klingel repariert	mit Nachbarin unterhalten
18.50 – 19.00	Abendbrot gegessen	mit Frau und Kindern unterhalt
19.00 – 19.10		
19.10 – 19.20	Zum Elternabend gefahren	
19.20 – 19.30	als Elternvorsitzender am Elternabend teilgenommen (ehrenamtlich)	
19.30 – 19.40		
19.40 – 19.50		
19.50 – 20.00		

Muster

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☒	im Büro	☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	Auto	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	Kindergarten	☐	☐	☒	☐	☐	☒
	☐	Auto	☐	☐	☒	☐	☐	☐
	☒	zu Hause	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☐	☒	☐	☒	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☒	☐	☒	☐
	☐	zu Fuß	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	im Supermarkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	zu Fuß	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	bei Nachbarn	☐	☐	☐	☐	☐	☒
halten	☐	zu Hause	☐	☒	☒	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☒	☐	☒	☐
	☐	Fahrrad	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	Schule	☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒

Musterseite von Vater Peter

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
20.00 – 20.10	als Elternvorsitzender am Elternabend	
20.10 – 20.20	teilgenommen (ehrenamtlich)	
20.20 – 20.30	Vom Elternabend zurück gefahren	
20.30 – 20.40		
20.40 – 20.50		
20.50 – 21.00	Hemden und Hosen gebügelt	Fernsehen geschaut
21.00 – 21.10		
21.10 – 21.20		
21.20 – 21.30	E-Mails geschrieben	
21.30 – 21.40		
21.40 – 21.50	Nachrichten im Internet gelesen	mit Frau unterhalten
21.50 – 22.00		
22.00 – 22.10		
22.10 – 22.20	Videotelefonat mit Freund	
22.20 – 22.30		
22.30 – 22.40	Rechnungen überwiesen	
22.40 – 22.50	Wochenendaktivitäten mit Frau besprochen	
22.50 – 23.00		
23.00 – 23.10	Im Bad fertig gemacht und umgezogen	
23.10 – 23.20	Entspannungsübung	Musik gehört
23.20 – 23.30		
23.30 – 23.40	geschlafen	
23.40 – 23.50		
23.50 – 00.00		

Muster

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐	Schule	☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	Fahrrad	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	zu Hause	☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☒	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☒		☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☒	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐

Musterseite

Musterseite von Tochter Tina

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
12.00 – 12.10	zu Mittag gegessen	mit Freundinnen unterhalten
12.10 – 12.20		
12.20 – 12.30	Schulstunde Mathematik	
12.30 – 12.40		
12.40 – 12.50		
12.50 – 13.00		
13.00 – 13.10		
13.10 – 13.20	Schulstunde Englisch	
13.20 – 13.30		
13.30 – 13.40		
13.40 – 13.50		
13.50 – 14.00		
14.00 – 14.10	Kaffeepause	mit Freundinnen unterhalten
14.10 – 14.20		
14.20 – 14.30	Treffen mit Theater AG	
14.30 – 14.40		
14.40 – 14.50		
14.50 – 15.00	zum Fußballtraining gefahren	mit Handy gespielt
15.00 – 15.10	umgezogen	
15.10 – 15.20	Fußballtraining	
15.20 – 15.30		
15.30 – 15.40		
15.40 – 15.50		
15.50 – 16.00	geduscht	

Muste

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
en	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	Schule	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
en	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☒	Bus	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	Sportplatz	☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☒
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐

Probeseite

Musterseite von Tochter Tina

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
16.00 – 16.10	geduscht	
16.10 – 16.20	nach Hause gelaufen	mit Freundin telefoniert
16.20 – 16.30	Kleinigkeit gegessen	
16.30 – 16.40	ausgeruht	Musik gehört
16.40 – 16.50		
16.50 – 17.00	Vokabeln gelernt	
17.00 – 17.10	Referat für die Schule vorbereitet	Vater um Rat gefragt
17.10 – 17.20		
17.20 – 17.30		
17.30 – 17.40	Serie geschaut	
17.40 – 17.50		
17.50 – 18.00		
18.00 – 18.10		
18.10 – 18.20	Zimmer aufgeräumt	Musik gehört
18.20 – 18.30		
18.30 – 18.40	Mutter beim Kochen geholfen	mit Mutter unterhalten
18.40 – 18.50		
18.50 – 19.00	Abendbrot gegessen	mit Eltern, Bruder unterhalten
19.00 – 19.10	in Sozialen Netzwerken gechattet	
19.10 – 19.20		
19.20 – 19.30	SMS geschrieben	Musik gehört
19.30 – 19.40	Nach Freizeittipps im Internet gesucht	
19.40 – 19.50		
19.50 – 20.00	mit Spielkonsole gespielt	

Muste

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐	Sportplatz	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒	zu Fuß	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	zu Hause	☐	☐	☐	☒	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☐	☐	☒	☒	☐	☐
	☒		☐	☐	☒	☒	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☒	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☒	☐	☐
en	☐		☐	☐	☒	☒	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐
	☒		☒	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
04.00 – 04.10		
04.10 – 04.20		
04.20 – 04.30		
04.30 – 04.40		
04.40 – 04.50		
04.50 – 05.00		
05.00 – 05.10		
05.10 – 05.20		
05.20 – 05.30		
05.30 – 05.40		
05.40 – 05.50		
05.50 – 06.00		
06.00 – 06.10		
06.10 – 06.20		
06.20 – 06.30		
06.30 – 06.40		
06.40 – 06.50		
06.50 – 07.00		
07.00 – 07.10		
07.10 – 07.20		
07.20 – 07.30		
07.30 – 07.40		
07.40 – 07.50		
07.50 – 08.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
08.00 – 08.10		
08.10 – 08.20		
08.20 – 08.30		
08.30 – 08.40		
08.40 – 08.50		
08.50 – 09.00		
09.00 – 09.10		
09.10 – 09.20		
09.20 – 09.30		
09.30 – 09.40		
09.40 – 09.50		
09.50 – 10.00		
10.00 – 10.10		
10.10 – 10.20		
10.20 – 10.30		
10.30 – 10.40		
10.40 – 10.50		
10.50 – 11.00		
11.00 – 11.10		
11.10 – 11.20		
11.20 – 11.30		
11.30 – 11.40		
11.40 – 11.50		
11.50 – 12.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
12.00 – 12.10		
12.10 – 12.20		
12.20 – 12.30		
12.30 – 12.40		
12.40 – 12.50		
12.50 – 13.00		
13.00 – 13.10		
13.10 – 13.20		
13.20 – 13.30		
13.30 – 13.40		
13.40 – 13.50		
13.50 – 14.00		
14.00 – 14.10		
14.10 – 14.20		
14.20 – 14.30		
14.30 – 14.40		
14.40 – 14.50		
14.50 – 15.00		
15.00 – 15.10		
15.10 – 15.20		
15.20 – 15.30		
15.30 – 15.40		
15.40 – 15.50		
15.50 – 16.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
16.00 – 16.10		
16.10 – 16.20		
16.20 – 16.30		
16.30 – 16.40		
16.40 – 16.50		
16.50 – 17.00		
17.00 – 17.10		
17.10 – 17.20		
17.20 – 17.30		
17.30 – 17.40		
17.40 – 17.50		
17.50 – 18.00		
18.00 – 18.10		
18.10 – 18.20		
18.20 – 18.30		
18.30 – 18.40		
18.40 – 18.50		
18.50 – 19.00		
19.00 – 19.10		
19.10 – 19.20		
19.20 – 19.30		
19.30 – 19.40		
19.40 – 19.50		
19.50 – 20.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
20.00 – 20.10		
20.10 – 20.20		
20.20 – 20.30		
20.30 – 20.40		
20.40 – 20.50		
20.50 – 21.00		
21.00 – 21.10		
21.10 – 21.20		
21.20 – 21.30		
21.30 – 21.40		
21.40 – 21.50		
21.50 – 22.00		
22.00 – 22.10		
22.10 – 22.20		
22.20 – 22.30		
22.30 – 22.40		
22.40 – 22.50		
22.50 – 23.00		
23.00 – 23.10		
23.10 – 23.20		
23.20 – 23.30		
23.30 – 23.40		
23.40 – 23.50		
23.50 – 00.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
00.00 – 00.10		
00.10 – 00.20		
00.20 – 00.30		
00.30 – 00.40		
00.40 – 00.50		
00.50 – 01.00		
01.00 – 01.10		
01.10 – 01.20		
01.20 – 01.30		
01.30 – 01.40		
01.40 – 01.50		
01.50 – 02.00		
02.00 – 02.10		
02.10 – 02.20		
02.20 – 02.30		
02.30 – 02.40		
02.40 – 02.50		
02.50 – 03.00		
03.00 – 03.10		
03.10 – 03.20		
03.20 – 03.30		
03.30 – 03.40		
03.40 – 03.50		
03.50 – 04.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter zu den Abschlussfragen →

Persönliches Zeitempfinden und Besonderheiten am 1. Tag

1 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen die größte Freude bereitet?

2 Für was hätten Sie sich heute mehr Zeit gewünscht?

3 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen keine Freude bereitet?

4 War der Tag heute ein ganz normaler oder ein ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag?

Normaler Wochentag/Wochenendtag ..... ☐ 1

Ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag
(z. B. Urlaub, Krankheit, Familienfest) ..... ☐ 2

5 Haben Sie aus beruflichen oder privaten Gründen heute eine Reise unternommen, die mindestens 4 Stunden gedauert hat?

Nein, keine Reise ..... ☐ 1

Ja, eine Tagesreise ..... ☐ 2

Ja, eine Reise mit Übernachtung ..... ☐ 3

6 Wann haben Sie das Tagebuch für diesen Tag ausgefüllt?

Hin und wieder über den Tag verteilt ..... ☐ 1

Am Ende des Tages ..... ☐ 2

Am Tag danach ..... ☐ 3

Mehrere Tage später ..... ☐ 4

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
04.00 – 04.10		
04.10 – 04.20		
04.20 – 04.30		
04.30 – 04.40		
04.40 – 04.50		
04.50 – 05.00		
05.00 – 05.10		
05.10 – 05.20		
05.20 – 05.30		
05.30 – 05.40		
05.40 – 05.50		
05.50 – 06.00		
06.00 – 06.10		
06.10 – 06.20		
06.20 – 06.30		
06.30 – 06.40		
06.40 – 06.50		
06.50 – 07.00		
07.00 – 07.10		
07.10 – 07.20		
07.20 – 07.30		
07.30 – 07.40		
07.40 – 07.50		
07.50 – 08.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
08.00 – 08.10		
08.10 – 08.20		
08.20 – 08.30		
08.30 – 08.40		
08.40 – 08.50		
08.50 – 09.00		
09.00 – 09.10		
09.10 – 09.20		
09.20 – 09.30		
09.30 – 09.40		
09.40 – 09.50		
09.50 – 10.00		
10.00 – 10.10		
10.10 – 10.20		
10.20 – 10.30		
10.30 – 10.40		
10.40 – 10.50		
10.50 – 11.00		
11.00 – 11.10		
11.10 – 11.20		
11.20 – 11.30		
11.30 – 11.40		
11.40 – 11.50		
11.50 – 12.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
12.00 – 12.10		
12.10 – 12.20		
12.20 – 12.30		
12.30 – 12.40		
12.40 – 12.50		
12.50 – 13.00		
13.00 – 13.10		
13.10 – 13.20		
13.20 – 13.30		
13.30 – 13.40		
13.40 – 13.50		
13.50 – 14.00		
14.00 – 14.10		
14.10 – 14.20		
14.20 – 14.30		
14.30 – 14.40		
14.40 – 14.50		
14.50 – 15.00		
15.00 – 15.10		
15.10 – 15.20		
15.20 – 15.30		
15.30 – 15.40		
15.40 – 15.50		
15.50 – 16.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
16.00 – 16.10		
16.10 – 16.20		
16.20 – 16.30		
16.30 – 16.40		
16.40 – 16.50		
16.50 – 17.00		
17.00 – 17.10		
17.10 – 17.20		
17.20 – 17.30		
17.30 – 17.40		
17.40 – 17.50		
17.50 – 18.00		
18.00 – 18.10		
18.10 – 18.20		
18.20 – 18.30		
18.30 – 18.40		
18.40 – 18.50		
18.50 – 19.00		
19.00 – 19.10		
19.10 – 19.20		
19.20 – 19.30		
19.30 – 19.40		
19.40 – 19.50		
19.50 – 20.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
20.00 – 20.10		
20.10 – 20.20		
20.20 – 20.30		
20.30 – 20.40		
20.40 – 20.50		
20.50 – 21.00		
21.00 – 21.10		
21.10 – 21.20		
21.20 – 21.30		
21.30 – 21.40		
21.40 – 21.50		
21.50 – 22.00		
22.00 – 22.10		
22.10 – 22.20		
22.20 – 22.30		
22.30 – 22.40		
22.40 – 22.50		
22.50 – 23.00		
23.00 – 23.10		
23.10 – 23.20		
23.20 – 23.30		
23.30 – 23.40		
23.40 – 23.50		
23.50 – 00.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
00.00 – 00.10		
00.10 – 00.20		
00.20 – 00.30		
00.30 – 00.40		
00.40 – 00.50		
00.50 – 01.00		
01.00 – 01.10		
01.10 – 01.20		
01.20 – 01.30		
01.30 – 01.40		
01.40 – 01.50		
01.50 – 02.00		
02.00 – 02.10		
02.10 – 02.20		
02.20 – 02.30		
02.30 – 02.40		
02.40 – 02.50		
02.50 – 03.00		
03.00 – 03.10		
03.10 – 03.20		
03.20 – 03.30		
03.30 – 03.40		
03.40 – 03.50		
03.50 – 04.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter zu den Abschlussfragen →

Persönliches Zeitempfinden und Besonderheiten am 2. Tag

1 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen die größte Freude bereitet?

2 Für was hätten Sie sich heute mehr Zeit gewünscht?

3 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen keine Freude bereitet?

4 War der Tag heute ein ganz normaler oder ein ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag?

Normaler Wochentag/Wochenendtag ..... ☐ 1

Ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag
(z. B. Urlaub, Krankheit, Familienfest) ..... ☐ 2

5 Haben Sie aus beruflichen oder privaten Gründen heute eine Reise unternommen, die mindestens 4 Stunden gedauert hat?

Nein, keine Reise ..... ☐ 1

Ja, eine Tagesreise ..... ☐ 2

Ja, eine Reise mit Übernachtung ..... ☐ 3

6 Wann haben Sie das Tagebuch für diesen Tag ausgefüllt?

Hin und wieder über den Tag verteilt ..... ☐ 1

Am Ende des Tages ..... ☐ 2

Am Tag danach ..... ☐ 3

Mehrere Tage später ..... ☐ 4

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
04.00 – 04.10		
04.10 – 04.20		
04.20 – 04.30		
04.30 – 04.40		
04.40 – 04.50		
04.50 – 05.00		
05.00 – 05.10		
05.10 – 05.20		
05.20 – 05.30		
05.30 – 05.40		
05.40 – 05.50		
05.50 – 06.00		
06.00 – 06.10		
06.10 – 06.20		
06.20 – 06.30		
06.30 – 06.40		
06.40 – 06.50		
06.50 – 07.00		
07.00 – 07.10		
07.10 – 07.20		
07.20 – 07.30		
07.30 – 07.40		
07.40 – 07.50		
07.50 – 08.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
08.00 – 08.10		
08.10 – 08.20		
08.20 – 08.30		
08.30 – 08.40		
08.40 – 08.50		
08.50 – 09.00		
09.00 – 09.10		
09.10 – 09.20		
09.20 – 09.30		
09.30 – 09.40		
09.40 – 09.50		
09.50 – 10.00		
10.00 – 10.10		
10.10 – 10.20		
10.20 – 10.30		
10.30 – 10.40		
10.40 – 10.50		
10.50 – 11.00		
11.00 – 11.10		
11.10 – 11.20		
11.20 – 11.30		
11.30 – 11.40		
11.40 – 11.50		
11.50 – 12.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
12.00 – 12.10		
12.10 – 12.20		
12.20 – 12.30		
12.30 – 12.40		
12.40 – 12.50		
12.50 – 13.00		
13.00 – 13.10		
13.10 – 13.20		
13.20 – 13.30		
13.30 – 13.40		
13.40 – 13.50		
13.50 – 14.00		
14.00 – 14.10		
14.10 – 14.20		
14.20 – 14.30		
14.30 – 14.40		
14.40 – 14.50		
14.50 – 15.00		
15.00 – 15.10		
15.10 – 15.20		
15.20 – 15.30		
15.30 – 15.40		
15.40 – 15.50		
15.50 – 16.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
16.00 – 16.10		
16.10 – 16.20		
16.20 – 16.30		
16.30 – 16.40		
16.40 – 16.50		
16.50 – 17.00		
17.00 – 17.10		
17.10 – 17.20		
17.20 – 17.30		
17.30 – 17.40		
17.40 – 17.50		
17.50 – 18.00		
18.00 – 18.10		
18.10 – 18.20		
18.20 – 18.30		
18.30 – 18.40		
18.40 – 18.50		
18.50 – 19.00		
19.00 – 19.10		
19.10 – 19.20		
19.20 – 19.30		
19.30 – 19.40		
19.40 – 19.50		
19.50 – 20.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
20.00 – 20.10		
20.10 – 20.20		
20.20 – 20.30		
20.30 – 20.40		
20.40 – 20.50		
20.50 – 21.00		
21.00 – 21.10		
21.10 – 21.20		
21.20 – 21.30		
21.30 – 21.40		
21.40 – 21.50		
21.50 – 22.00		
22.00 – 22.10		
22.10 – 22.20		
22.20 – 22.30		
22.30 – 22.40		
22.40 – 22.50		
22.50 – 23.00		
23.00 – 23.10		
23.10 – 23.20		
23.20 – 23.30		
23.30 – 23.40		
23.40 – 23.50		
23.50 – 00.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Tagebuchtag

Uhrzeit	Was haben Sie gemacht? (Hauptaktivität)	Was haben Sie gleichzeitig gemacht? (Nebenaktivität)
00.00 – 00.10		
00.10 – 00.20		
00.20 – 00.30		
00.30 – 00.40		
00.40 – 00.50		
00.50 – 01.00		
01.00 – 01.10		
01.10 – 01.20		
01.20 – 01.30		
01.30 – 01.40		
01.40 – 01.50		
01.50 – 02.00		
02.00 – 02.10		
02.10 – 02.20		
02.20 – 02.30		
02.30 – 02.40		
02.40 – 02.50		
02.50 – 03.00		
03.00 – 03.10		
03.10 – 03.20		
03.20 – 03.30		
03.30 – 03.40		
03.40 – 03.50		
03.50 – 04.00		

	Dabei Computer/ Tablet/Smartphone genutzt ?	Ort oder Verkehrsmittel	Wer war dabei?					
				Haushaltsmitglieder				
			Alleine	Partner/ Partnerin	Kinder unter 10 Jahren	Eltern (-teil)	Andere Haushalts-mitglieder	Andere bekannte Personen
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter zu den Abschlussfragen →

Persönliches Zeitempfinden und Besonderheiten am 3. Tag

1 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen die größte Freude bereitet?

2 Für was hätten Sie sich heute mehr Zeit gewünscht?

3 Von allen Eintragungen, die Sie heute im Tagebuch gemacht haben: Was hat Ihnen keine Freude bereitet?

4 War der Tag heute ein ganz normaler oder ein ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag?

Normaler Wochentag/Wochenendtag ..... ☐ 1

Ungewöhnlicher Wochentag/Wochenendtag
(z. B. Urlaub, Krankheit, Familienfest) ..... ☐ 2

5 Haben Sie aus beruflichen oder privaten Gründen heute eine Reise unternommen, die mindestens 4 Stunden gedauert hat?

Nein, keine Reise ..... ☐ 1

Ja, eine Tagesreise ..... ☐ 2

Ja, eine Reise mit Übernachtung ..... ☐ 3

6 Wann haben Sie das Tagebuch für diesen Tag ausgefüllt?

Hin und wieder über den Tag verteilt ..... ☐ 1

Am Ende des Tages ..... ☐ 2

Am Tag danach ..... ☐ 3

Mehrere Tage später ..... ☐ 4