



# Lernen & Zeitmanagement im Studium

Sabine Schultes & Andreas Brachmann

# Zeitmanagement

- Organisiere Deine Zeit
- Setze Dir Prioritäten
- Lerne effektiv

# Zeit organisieren

	Ja	Nein
• Bin ich in der Regel pünktlich?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Halte ich die meisten Verabredungen ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Schaffe ich es, die meisten Dinge, die ich tun muss, zu erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• Muss ich Dinge oft auf den letzten Drücker erledigen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Halte ich Abgabefristen ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Habe ich auch Zeit für mich, um mich zu entspannen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Zeit organisieren

Sich seines  
Zeit-  
managements  
bewusst sein

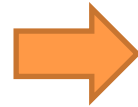
Zeit für  
unvorher-  
gesehene  
Ereignisse  
einplanen

Wissen, wie viel  
Zeit die  
Erledigung von  
Aufgaben  
benötigt.

Sehr **konkrete**  
Zeitplanung  
machen

# Zeit organisieren

Wissen, wie viel  
Zeit die  
Erledigung von  
Aufgaben  
benötigt.



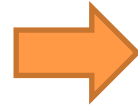
Viele Aspekte des Studiums benötigen häufig mehr Zeit als erwartet!

## Gründe:

- Erfahrung fehlt
- „Lernen dauert seine Zeit“  
(je nach Fach und Person...)
- Experimente klappen nicht
- Gruppenarbeit
- ...

# Zeit organisieren

Sehr **konkrete**  
Zeitplanung  
machen



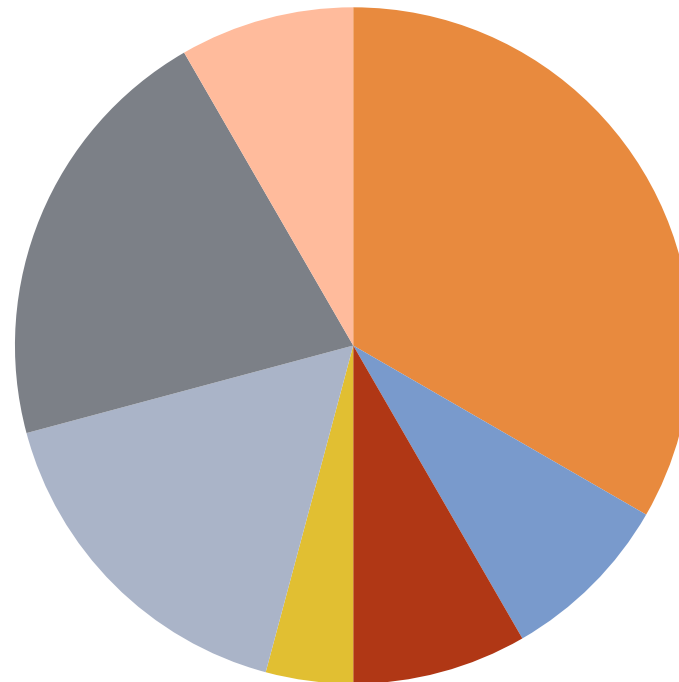
„To do“-Listen  
Terminplaner

# Beispiel Zeitplanung:

## Lernen auf die Zoologieklausur

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5	6
49	Kurstag 1 & 2 wiederholen		Kurstag 3 & 4 wiederholen		Kurstag 5 & 6 wiederholen	Kurstag 7 & 8 wiederholen	<b>Pause</b>
	7	8	9	10	11	12	13
50	Kurstag 9 & 10 wiederholen		Kurstag 11 & 12 wiederholen		Kurstag 13 & 14 wiederholen	Kurstag 15 & 16 wiederholen	<b>Pause</b>
	14	15	16	17	18	19	20
51	Kurstag 17 wiederholen	2. Wiederholung	2. Wiederholung	<b>Zoologie- klausur</b>			
	21	22	23	24	25	26	27
52					1. Weihnachts- feiertag	2. Weihnachts- feiertag	
	28	29	30	31			
53							

# Zeitplanung



- Schlafen
- Essen & Soziale Kontakte
- private Verpflichtungen, Arbeit
- Weg zur Uni
- Vorlesungen, Seminare, Übungen
- Lesen, Schreiben, Nachdenken
- Entspannung, Sport



# Prioritäten setzen

tomorrow (*noun*)  
the best time to do everything you  
planned to do today



# „Aufschieberitis“

## Prokrastination

### Was Du heute kannst besorgen,...

**86%**  

Zahl derer, die glauben, durch  
Aufschieben schon einmal  
einen Schaden im Studium/  
Beruf gehabt zu haben

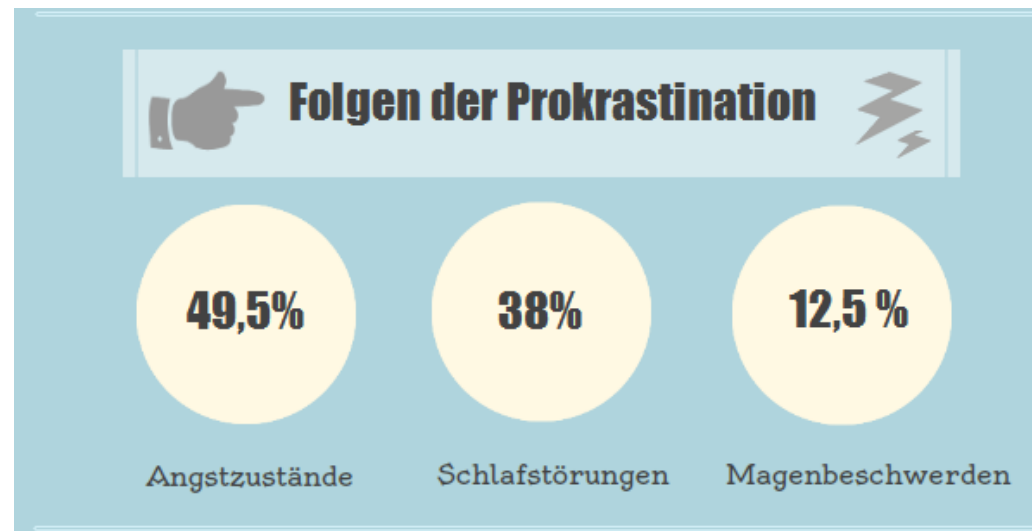
Wo wird oft  
aufgeschoben  
?

Höhere Semester


Unstrukturierte  
Studiengänge




Anfangssemester

# „Aufschieberitis“



# „Aufschieberitis“


 **Häufige Gründe, warum die Hausarbeit liegen bleibt**


		
↓	↓	↓
"Ich habe etwas anderes zu tun!"	"Ich bin zu faul!"	"Ich schreibe nicht gern Hausarbeiten!"

"Das Aufschieben von Tätigkeiten ist ein Alltagsphänomen und den meisten Menschen bekannt. In einer Studie gaben nur 2% der Menschen an, niemals aufzuschieben."

Prokrastinationsambulanz Universität Münster

Quellen: Prokrastinationsambulanz Universität Münster, [prokrastination.net](http://prokrastination.net), TU Dresden (<http://141.30.37.165/docs/P362.pdf>)

 **Lecturio**  
erfolgreich lernen

 **Piktochart**

# Prioritäten setzen



- Liste mit allem schreiben, was zu tun ist
- die wichtigsten Aufgaben und die, die warten können, unterscheiden
- die dringlichsten Dinge kennzeichnen
- Reihenfolge erstellen, in der die Aufgaben angegangen werden sollen
- wissen, wieviel Zeit man mit den einzelnen Aufgaben verbringen kann
- alle Aufgaben in den Kalender eintragen

# Effektiv Lernen

Was sind Beispiele für uneffektives Lernen?



© Getty Images

# Effektiv Lernen

- sein eigenes Zeitmuster kennen
- Zeit sparen
- Mini-Ziele setzen

