



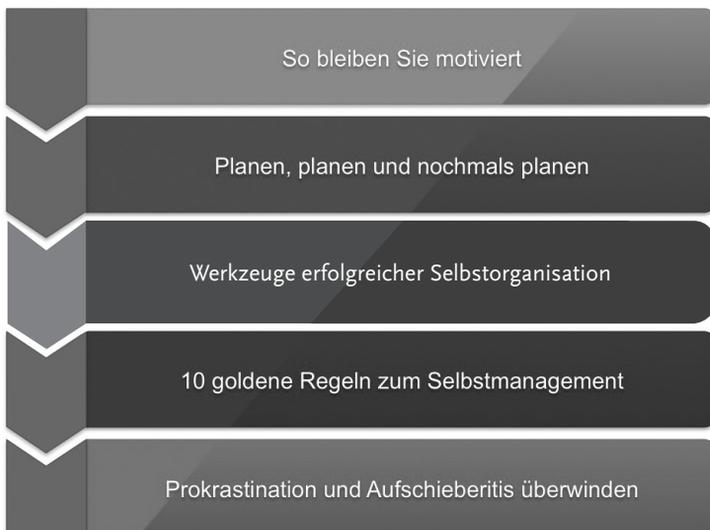
# Wenn die Uhr tickt: Selbstmanagement und Zeitplanung

---

Nachdem zu Schulzeiten der Großteil Ihres Tagesablaufs und Ihres Lernens fremdbestimmt waren, sind an der Hochschule Ihre Fähigkeiten im Zeitmanagement gefragt. Tatsächlich ist ein erfolgreiches Studieren ohne gutes Zeit- und Selbstmanagement kaum möglich. Viel zu häufig erfordern Abgabefristen und kurz aufeinanderfolgende Prüfungstermine vorausschauendes Arbeiten und langfristiges Planen. Es muss Ihnen gelingen, die anstehenden Aufgaben auf das ganze Semester zu verteilen und die zur Verfügung stehende Zeit so effizient wie möglich zu nutzen.

Sie müssen also eher lernen, sich selbst zu managen und zu organisieren, als Ihre Zeit zu managen. Lernen Sie, die zur Verfügung stehende Zeit gewinnbringend zu nutzen. Dazu bietet Ihnen dieses Kapitel nach einem Fragebogen zur Selbsteinschätzung vielfältige Hilfe:

- 1** Erfahren Sie, was Ihrer Motivation schaden kann und wie Sie Ihre Motivation auch dann hochhalten, wenn Schwierigkeiten auftreten.
- 2** Setzen Sie Wochen- und Semesterpläne sinnvoll und zielgerichtet ein.
- 3** Nutzen Sie die drei wichtigsten Werkzeuge erfolgreichen Selbstmanagements, um Prioritäten zu setzen und Ihre Arbeit zu organisieren.



## Testen Sie sich selbst

Testen Sie sich selbst und finden Sie heraus, wie effektiv Sie aktuell Ihre Zeit nutzen. Kreuzen Sie bei jeder der Aussagen an, in welchem Maße diese auf Sie zutrifft. Dabei steht 1 für „trifft absolut nicht zu“ und 5 für „trifft absolut zu“.

	1	2	3	4	5
Es fiel mir schwer, meine Ziele im Leben jetzt und hier sofort aufzuschreiben.					
Die meiste Zeit stehe ich unter Zeitdruck.					
Es fällt mir schwer, Abgabetermine einzuhalten und pünktlich zu Verabredungen zu erscheinen.					
Häufig schreibe ich neue To-do-Listen, obwohl die alten noch nicht abgearbeitet sind.					
Für das Studium arbeite ich immer dann, wenn ich gerade Zeit habe.					
Ich setze Prioritäten in Abhängigkeit von der Dringlichkeit der Aufgaben, nicht in Abhängigkeit von deren Wichtigkeit.					
Selbst wenn Abgabetermine in weiter Ferne sind, gerate ich gegen Ende unter Zeitdruck.					
Ich weiß, dass Zeitmanagement eine meiner Schwächen ist.					
Ich nutze die Zeiten nicht gezielt, zu denen ich besonders produktiv bin.					
Wenn ich eine kurze Pause einlegen will, passiert es häufig, dass daraus Stunden werden.					
Einen Terminplaner habe ich nicht.					
Terminplaner besitze ich viele, aber nach wenigen Tagen gebe ich es auf, sie zu nutzen.					
Einige für mich typische Gewohnheiten verhindern, dass ich meine Zeit effizient nutze.					
Bereits kleine Störungen unterbrechen meine Tätigkeit für längere Zeit.					
Eigentlich kenne ich die Ziele, die ich im Studium verfolge, nicht wirklich.					
Unangenehme Dinge schiebe ich lange Zeit vor mir her.					
Ich verwende keine Techniken zum Zeitmanagement.					

	1	2	3	4	5
Wenn ich arbeite, dann arbeite ich an mehreren Aufgaben gleichzeitig.					
Wenn ich arbeite, strebe ich nicht nur nach hoher Qualität, sondern nach Perfektion.					
Ich habe das Gefühl, von Aufschieberitis (Prokrastination) betroffen zu sein.					
Mein Smartphone schalte ich nie/nur zum Schlafen aus.					
In sozialen Netzwerken bin ich rund um die Uhr aktiv.					
Meine Pausen gestalte ich nur selten bewusst und gezielt.					
Häufig habe ich das Gefühl, nicht Herr meiner eigenen Zeit zu sein.					
Besonders störungsfreie Zeiten habe ich nicht für besonders wichtige Aufgaben reserviert.					

Wenn Sie mit der Beantwortung des Fragebogens fertig sind, werten Sie diesen folgendermaßen aus: Für ein Kreuz in der ersten Spalte geben Sie sich einen, für ein Kreuz in der zweiten Spalte zwei Punkte und so weiter. Addieren Sie die erreichten Punkte. Bei 25 Aussagen, die von Ihnen zu bewerten sind, lassen sich so maximal 125 Punkte erzielen.

Sollten Sie auf mehr als 80 kommen, besteht bei Ihrem Zeitmanagement enormes Potenzial für Verbesserungen. Aller Voraussicht nach werden Sie von den folgenden Seiten besonders stark profitieren. Lesen Sie die beschriebenen Techniken zum Zeitmanagement genau und integrieren Sie diese in ihren Alltag.

Sehen Sie diesen Fragebogen jedoch nicht als abgeschlossen an. Holen Sie ihn von Zeit zu Zeit hervor, um zu überprüfen, ob Sie weitere Fortschritte machen oder in alte Verhaltensmuster zurückfallen.

## So bleiben Sie motiviert

Anders als in der Schule ist es im Studium wichtig, sich selbst motivieren und eigenständig Ziele setzen zu können. Nicht länger sind es Lehrkräfte, die den Entertainer spielen und versuchen, ihr Wissen an den Mann zu bringen und Sie zum Lernen zu verführen. Motivation ist die persönliche Ressource, die Ihnen Energie gibt, Sie antreibt und Ihnen hilft, selbst schwierige Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die Faktoren werfen, die die Motivation Studierender negativ beeinflussen:

### Fünf Aspekte niedriger Motivation

- 1 **Fehlende Ziele und Interessen:** Motivation ist keine konstante Größe, sondern stark abhängig von den zu erledigenden Aufgaben. Natürlich ist Ihre Motivation, eine Bachelorthesis anzufertigen, deutlich größer, wenn Sie für die Themenstellung brennen oder Ihnen bewusst ist, wie wichtig diese für eine Anstellung bei einer tollen Firma ist.
- 2 **Wenig motivierende Aufgaben:** Leider sind nicht alle Themen spannend, die Ihnen im Laufe Ihres Studiums begegnen werden. Monotone, langweilige Aufgaben senken natürlich Ihre Motivation. Gleiches gilt auch für Aufgaben, bei denen Verständnisprobleme bestehen.
- 3 **Gruppendruck und Rebellion:** Einige Studierende lassen sich negativ von anderen beeinflussen und demotivieren. Aber auch Rebellion gegen die von Dozenten und Professorinnen übertragenen Aufgaben oder das von den Eltern geforderte Studium generell führen zu niedriger Motivation.
- 4 **Nebenjobs und Hobbys:** Einmal ausgezogen verdienen viele während des Studiums erstmalig ihr eigenes Geld. Dies kann dazu führen, dass der Nebenjob zur Hauptbeschäftigung mutiert und das Studium immer unwichtiger wird. Ebenso kann die große Begeisterung für eine Sportart, ein neues Hobby oder das studentische Nachtleben die Motivation für das Studium senken.
- 5 **Aufschieberitis und Versagensängste:** Diese beiden Aspekte sollen hier lediglich genannt werden. Speziell dem Bereich „Aufschieberitis“ wird ein eigenes Kapitel gewidmet.

Nutzen Sie die eben angesprochenen Punkte und hinterfragen Sie sich selbst, sobald Sie das Gefühl haben, Ihre Motivation lasse nach. Vielleicht erkennen Sie sich in dem einen oder anderen Punkt wieder und können diesen ändern. Noch wichtiger jedoch ist es, Ihre Motivation positiv zu beeinflussen:

### Fünf Wege zu maximaler Motivation

**Setzen Sie sich realistische Ziele.**



Es ist schwierig, die Motivation hochzuhalten, wenn die Arbeit uns nichts bedeutet. Realistische Ziele, die wir uns setzen, geben uns die Richtung vor und halten unsere Motivation hoch. Wie eine Landkarte oder ein Navigationssystem können Ziele uns durch das Studium führen. Große, langfristige Ziele sind zu vergleichen mit unseren Zielorten: Sie geben die Richtung vor. Kurzfristige Ziele hingegen funktionieren wie Checkpoints. Sie zu erreichen gibt uns die Bestätigung, dass wir noch immer auf dem richtigen Weg sind.