

Zeitmanagement I

Hallo!
Unser nächstes Thema ist
Zeitmanagement.






Oh ja, da kann ich noch
einiges verbessern bei
mir.



Was bedeutet „Zeitmanagement“?

Was bedeutet „Zeitmanagement“?



Zeit ist eine knappe
Ressource und wir müssen
gut mit ihr haushalten.

Was bedeutet „Zeitmanagement“?

Nicht die Zeit soll uns
kontrollieren...

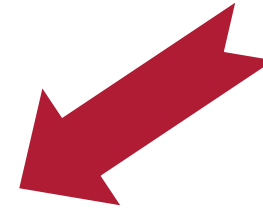
Was bedeutet „Zeitmanagement“?

Nicht die Zeit soll uns
kontrollieren...



Was bedeutet „Zeitmanagement“?

Nicht die Zeit soll uns
kontrollieren...



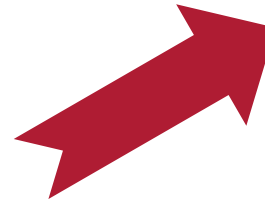
Was bedeutet „Zeitmanagement“?

...sondern wir wollen
unsere Zeit
kontrollieren!

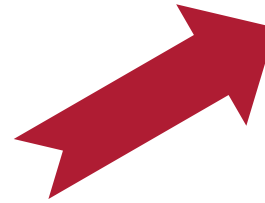
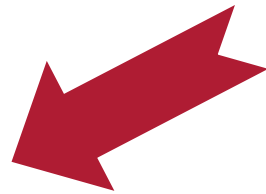


Was bedeutet „Zeitmanagement“?

...sondern wir wollen
unsere Zeit
kontrollieren!



Was bedeutet „Zeitmanagement“?



Ich will ja schließlich nicht nur lernen, sondern auch **Freizeit** haben.

Was bedeutet „Zeitmanagement“?

Ein paar konkrete Tipps
gefällig?



Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

Sofern Sie während Ihrer
Veranstaltungen keine
anderen Verpflichtungen
haben...

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

...wäre es zum Beispiel eine gute Idee, immer zur gleichen Zeit zu lernen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

...wäre es zum Beispiel eine gute Idee, immer zur gleichen Zeit zu lernen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Lernen						
Lernen						

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

Vielleicht sogar auch
samstags ein bisschen...

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Lernen						
Lernen						

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						Lernen
Lernen						
Lernen						

...aber der Sonntag bleibt
frei! Super!

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:


- **Gleichbleibende Lernzeiten**

Und zu welcher
Uhrzeit sollte man
lernen?

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- **Gleichbleibende Lernzeiten**

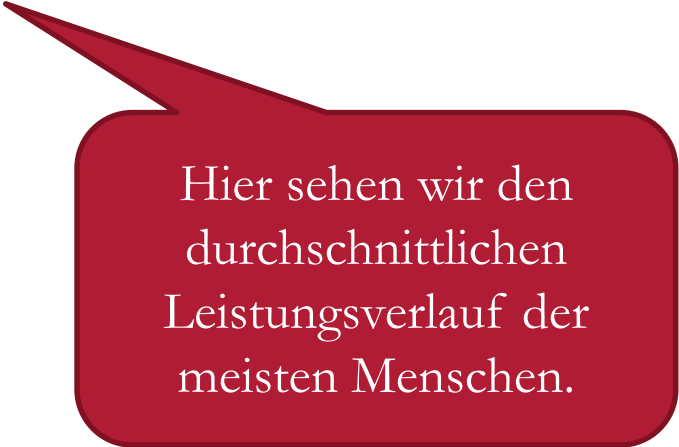


Man ist nicht den ganzen
Tag gleichmäßig
leistungsfähig.

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- **Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve**



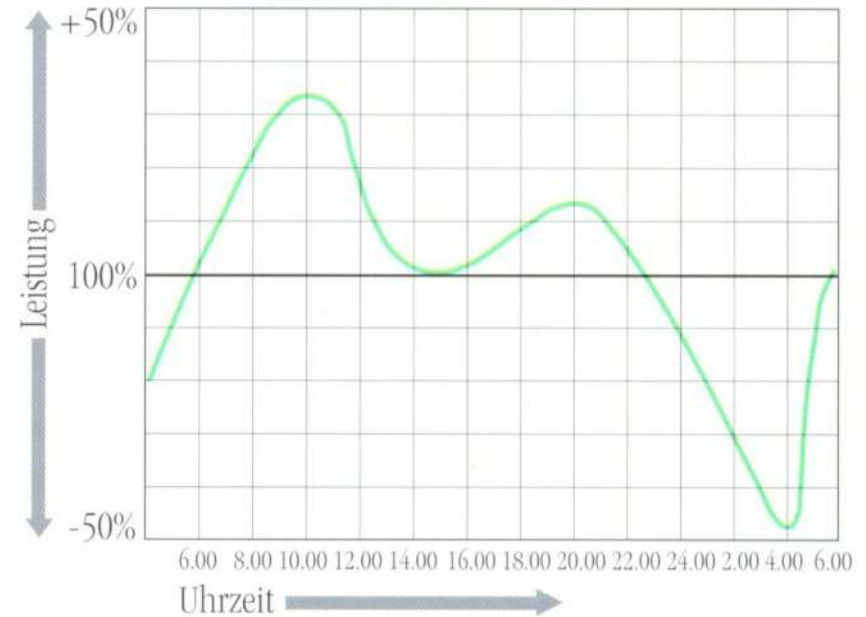
Hier sehen wir den durchschnittlichen Leistungsverlauf der meisten Menschen.

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- **Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve**

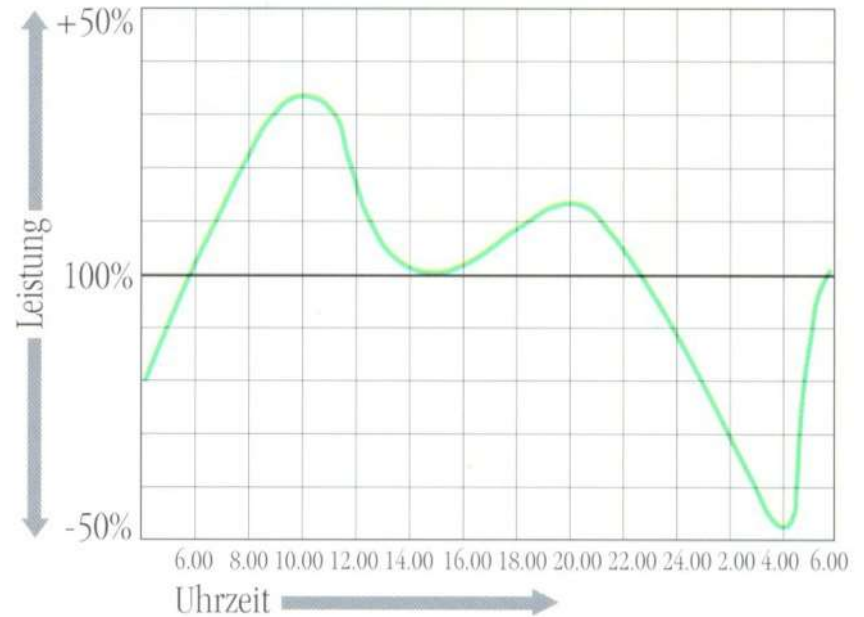
Hier sehen wir den durchschnittlichen Leistungsverlauf der meisten Menschen.



Wie manage ich meine Zeit?

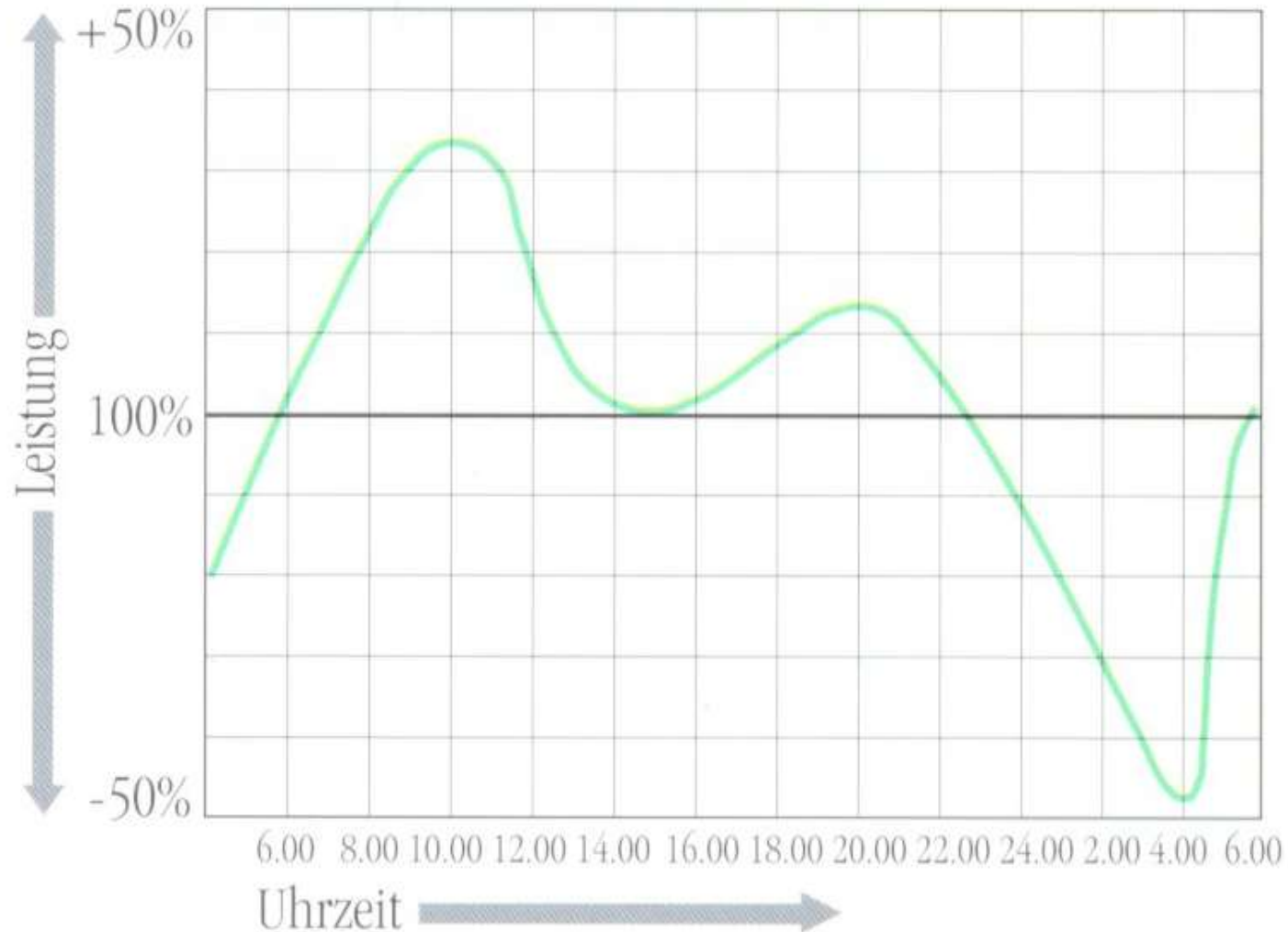
Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- **Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve**

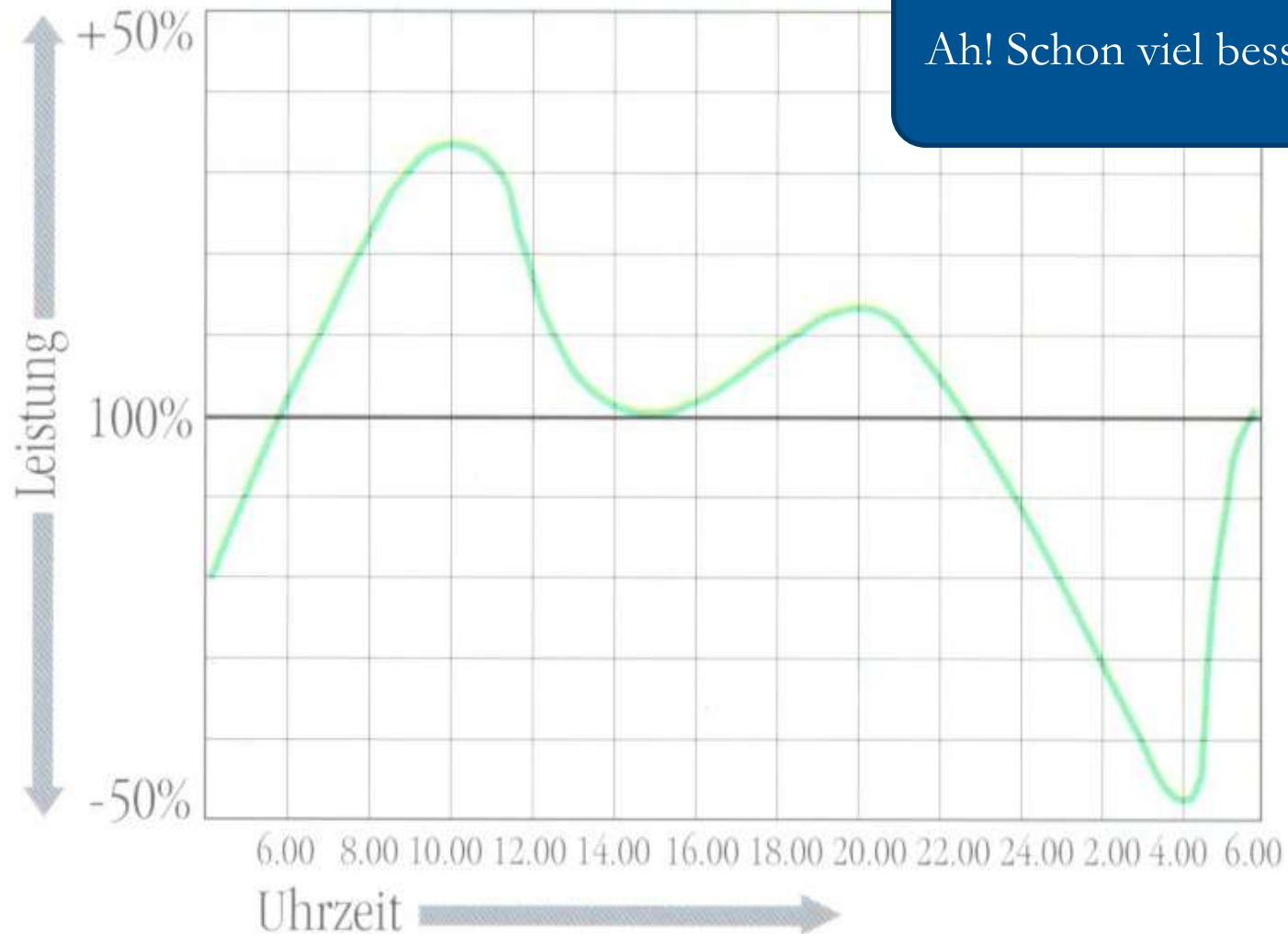


Hm, das ist ein
bisschen klein...

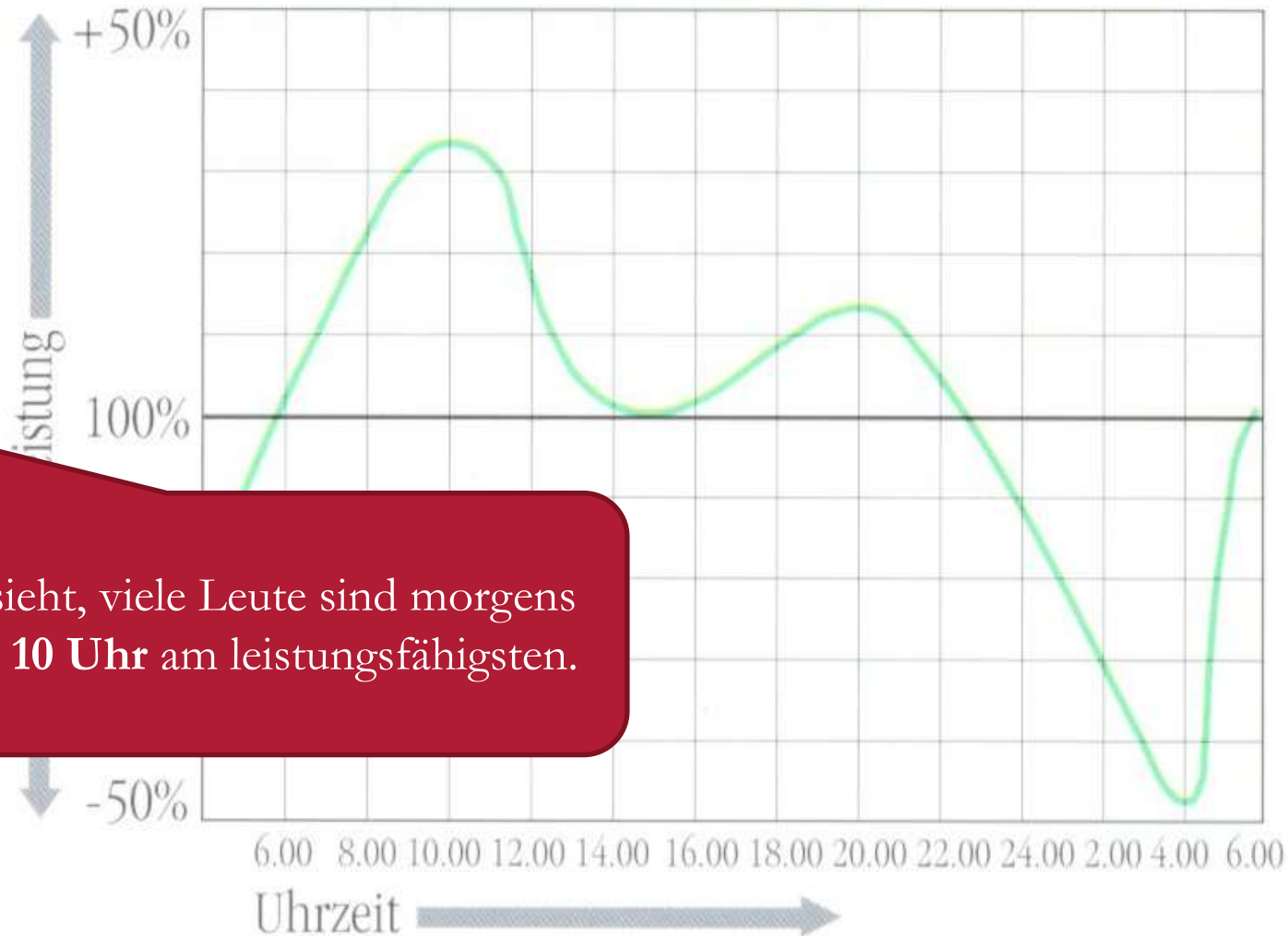
Wie manage ich meine Zeit?



Wie manage ich meine Zeit?



Wie manage ich meine Zeit?

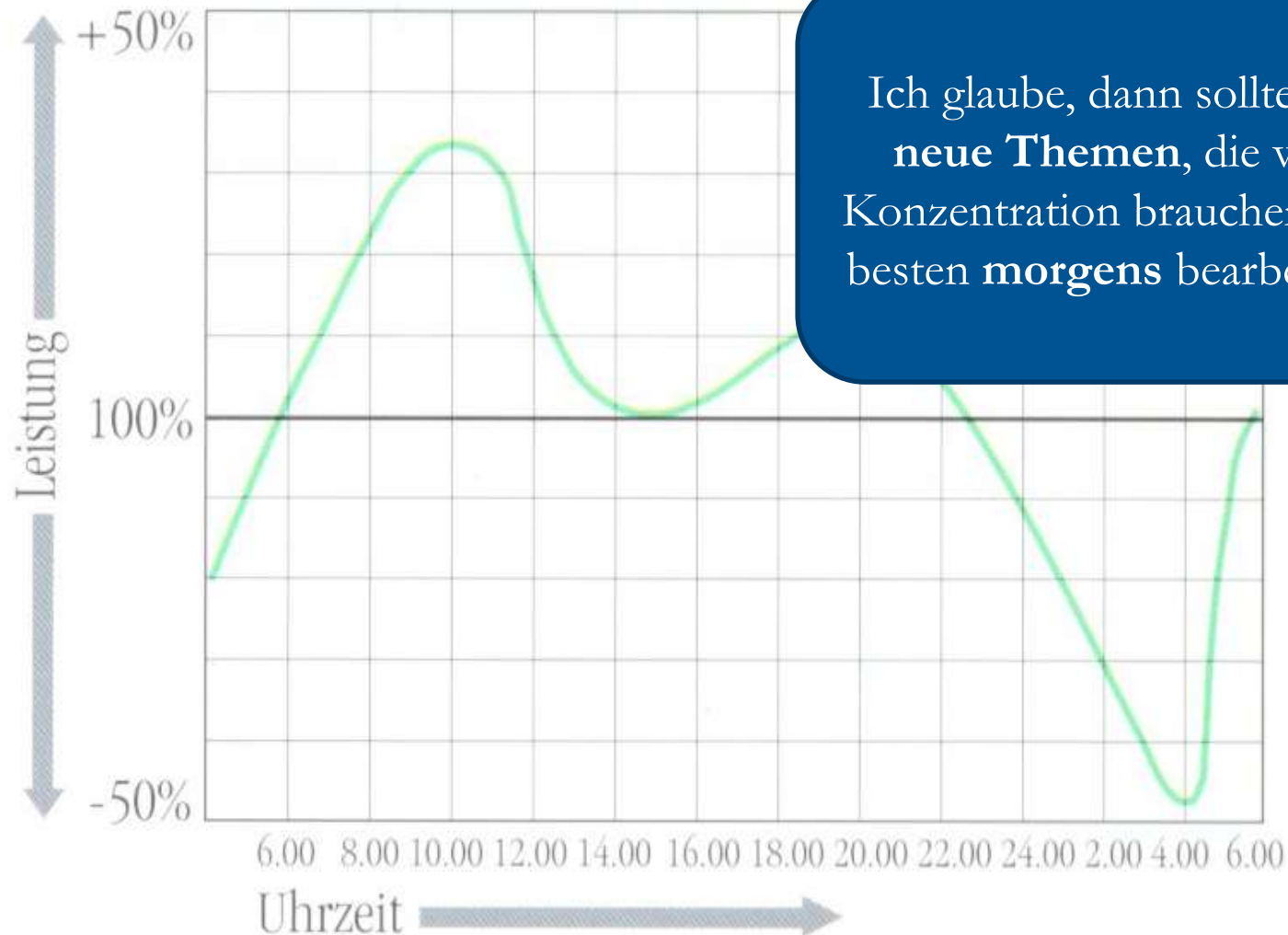


Man sieht, viele Leute sind morgens gegen **10 Uhr** am leistungsfähigsten.

Wie manage ich meine Zeit?

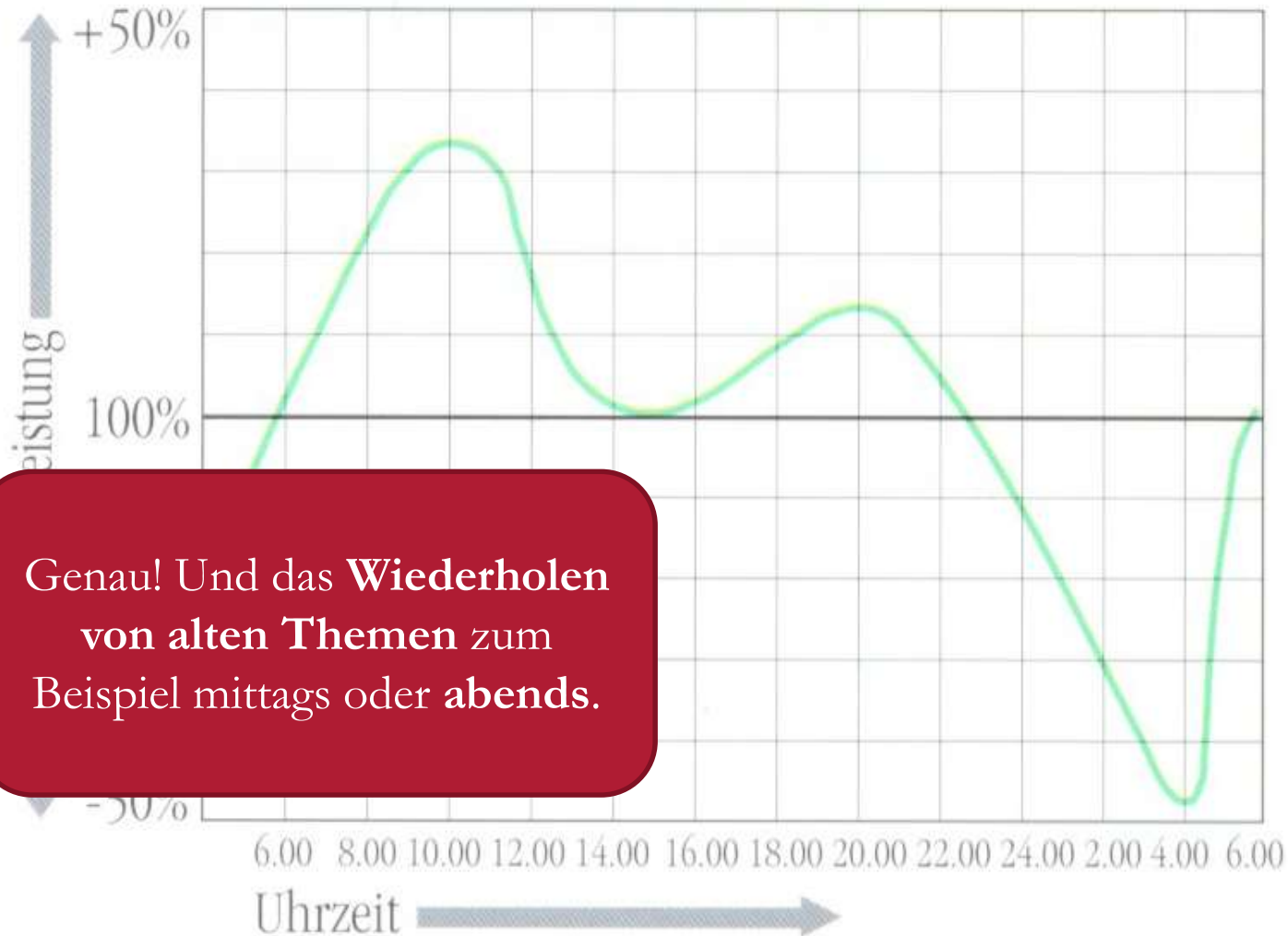


Wie manage ich meine Zeit?



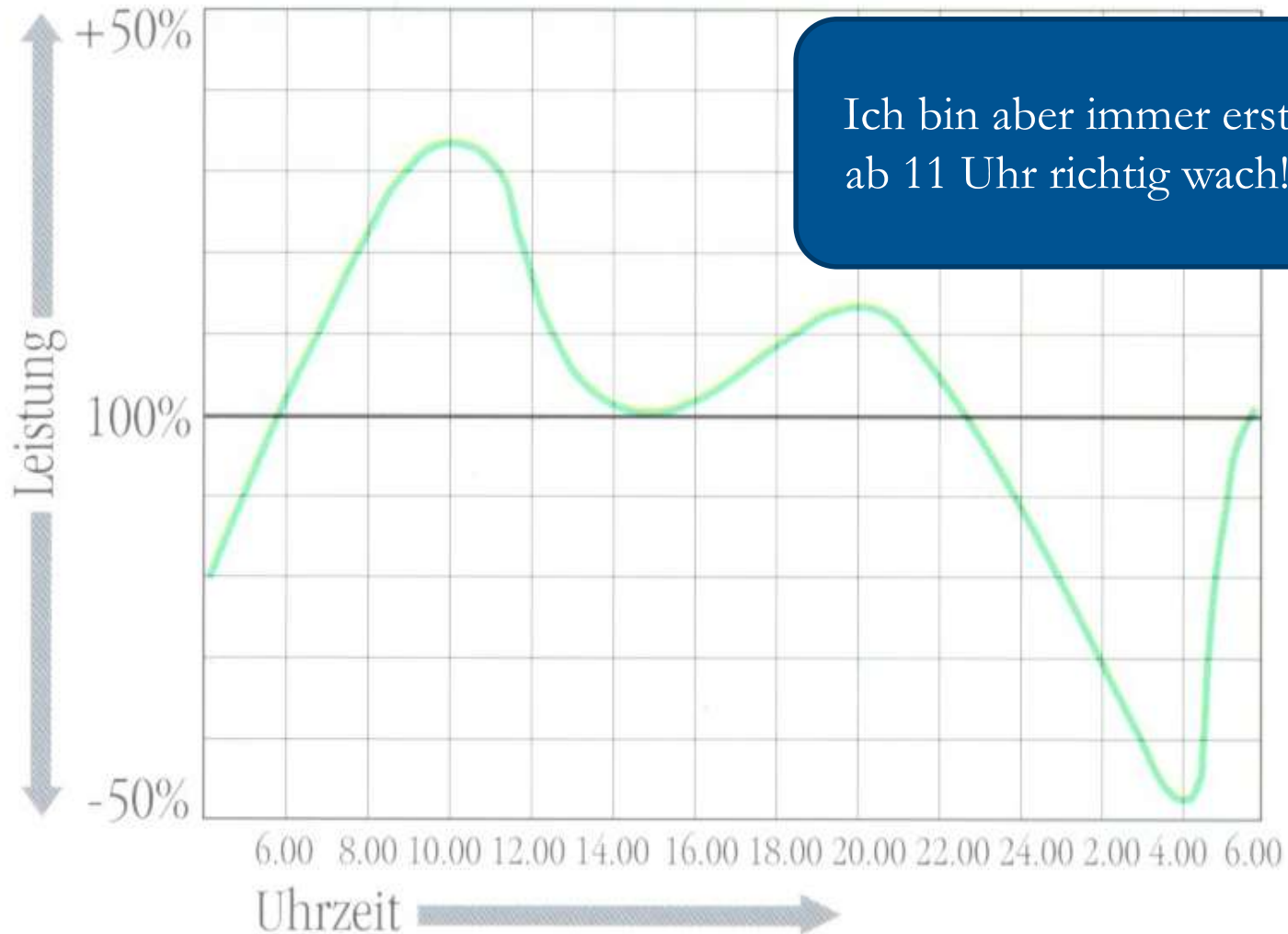
Ich glaube, dann sollte ich **neue Themen**, die viel Konzentration brauchen, am besten **morgens** bearbeiten.

Wie manage ich meine Zeit?

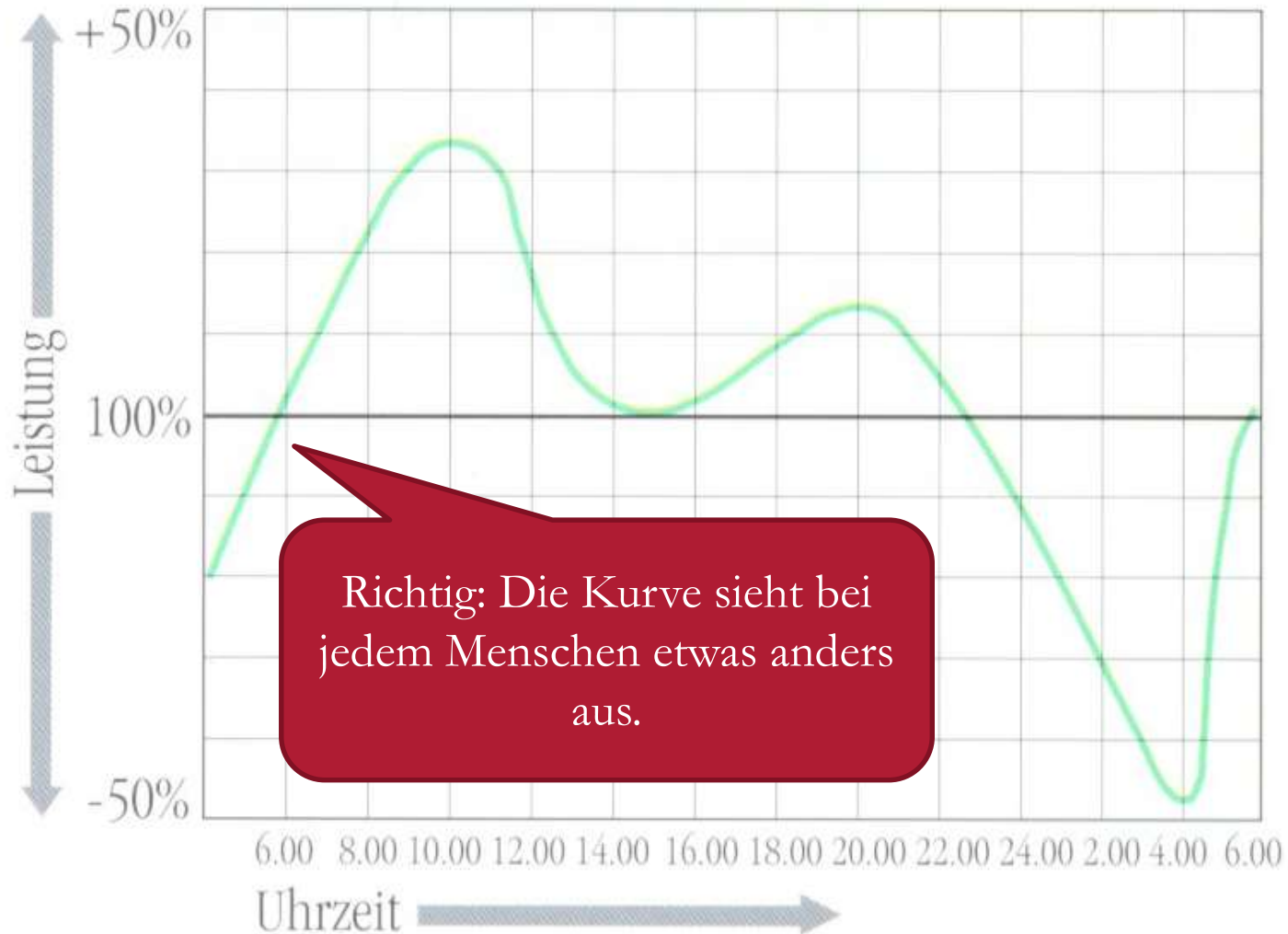


Genau! Und das **Wiederholen**
von **alten Themen** zum
Beispiel mittags oder **abends**.

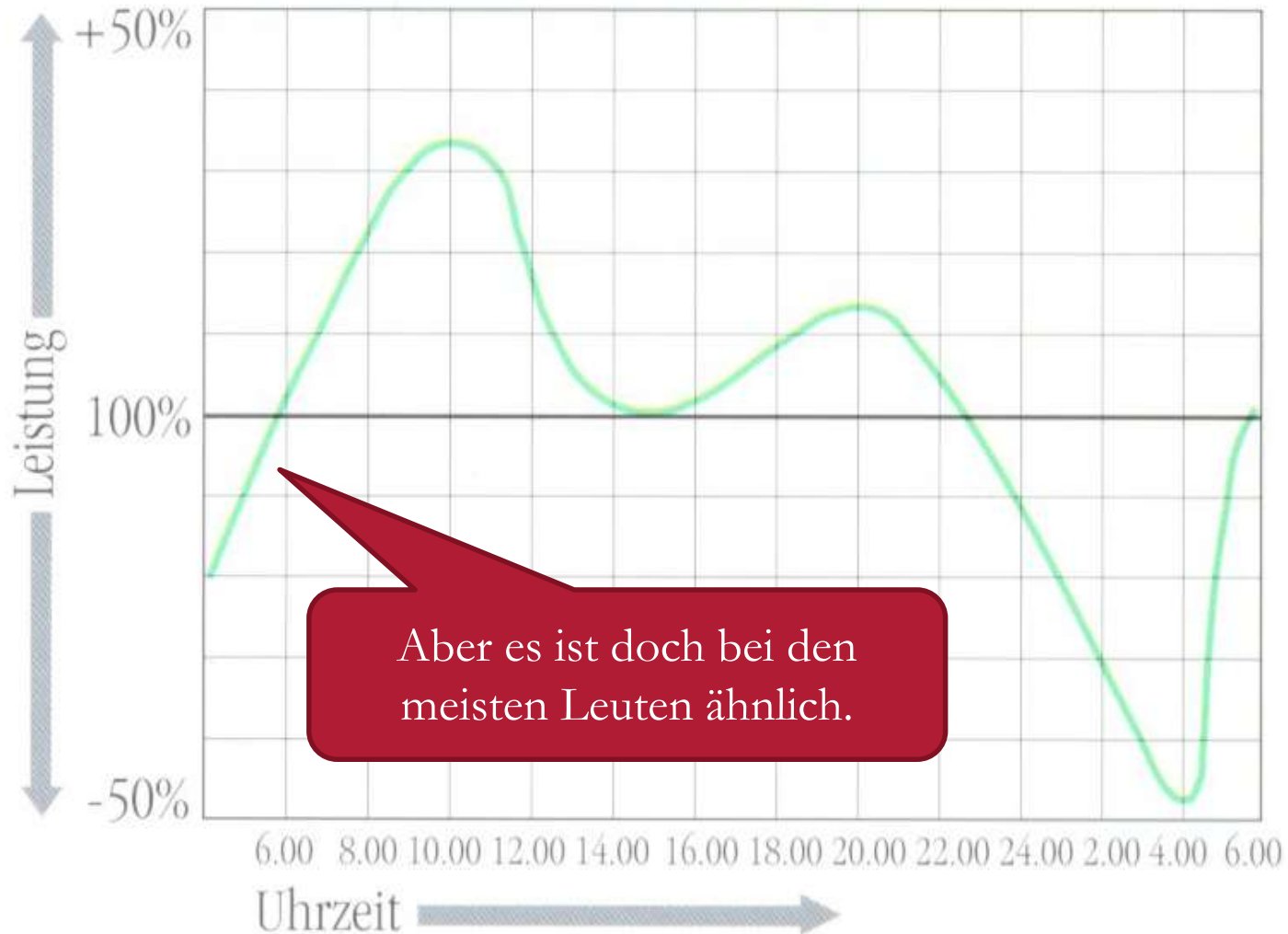
Wie manage ich meine Zeit?



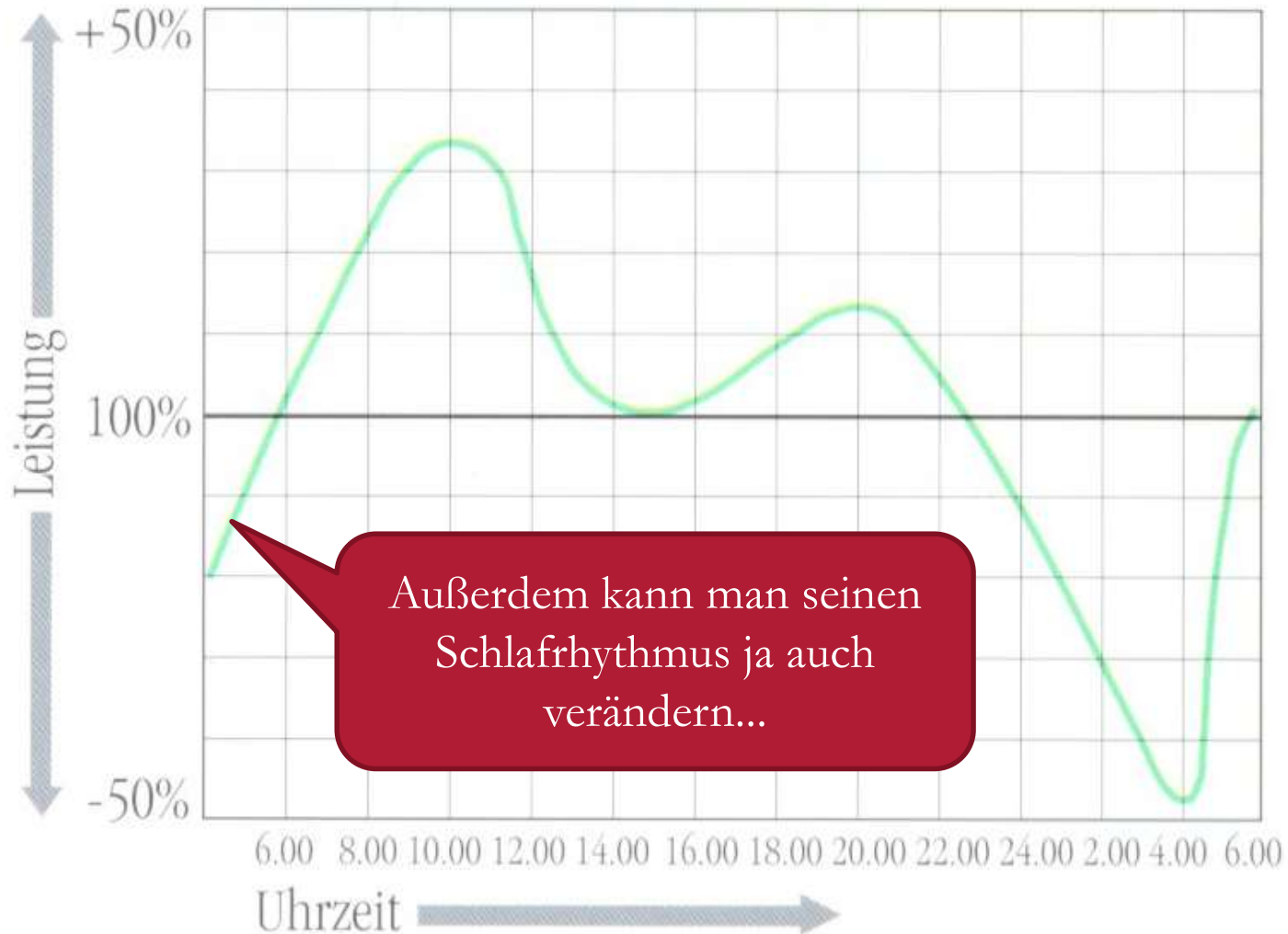
Wie manage ich meine Zeit?



Wie manage ich meine Zeit?



Wie manage ich meine Zeit?

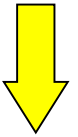


Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve

Deadline



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Jakob, nehmen wir mal an, Sie wollen bis in 2 Wochen ein bestimmtes Kapitel lernen. Wann fangen Sie damit an?

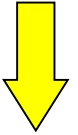
Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve

Naja, wenn ich ehrlich bin, sieht das bei mir meistens so aus:

Deadline



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr

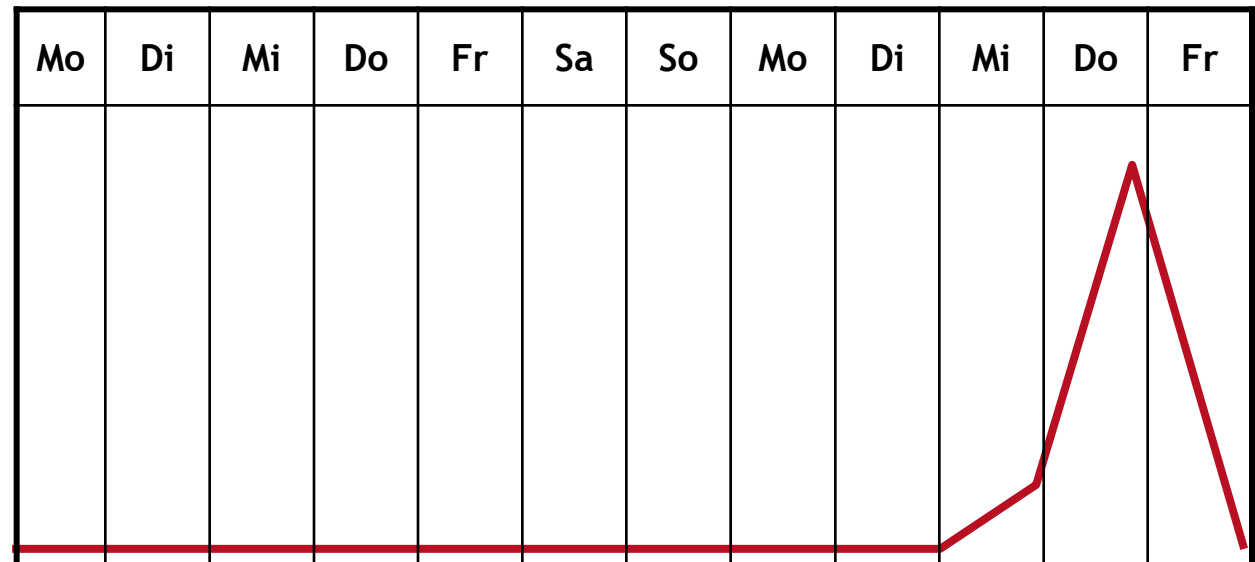
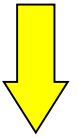
Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve

Naja, wenn ich ehrlich bin, sieht das bei mir meistens so aus:

Deadline

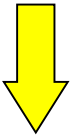


Wie manage ich meine Zeit?

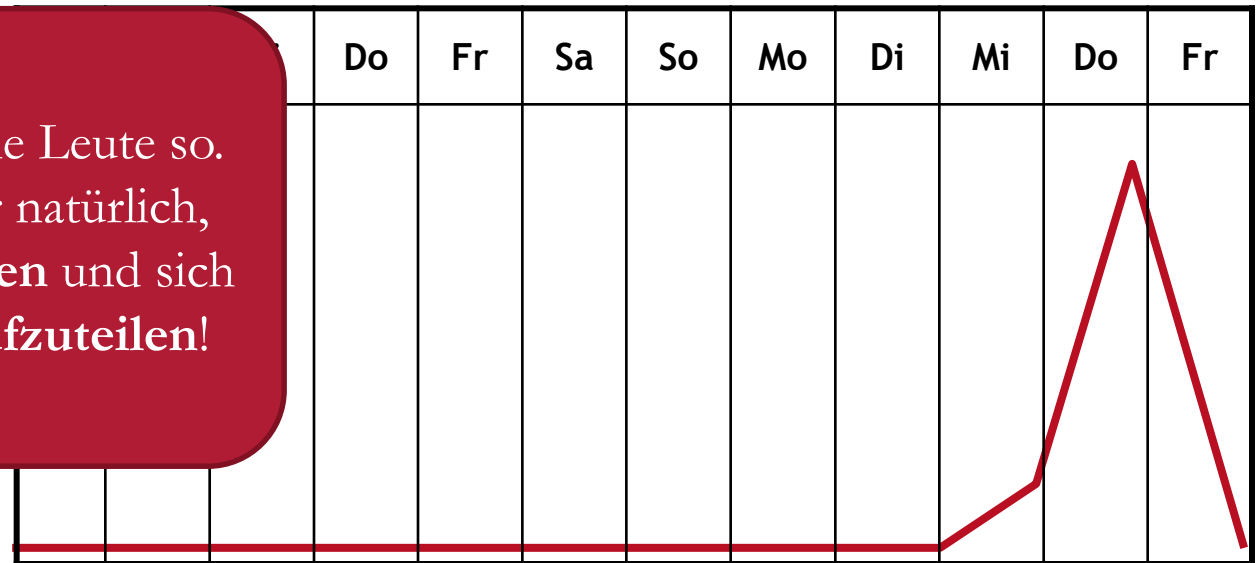
Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve

Deadline



Das machen sehr viele Leute so. Sinnvoller ist es aber natürlich, **frühzeitig anzufangen** und sich den **Stoff besser aufzuteilen!**

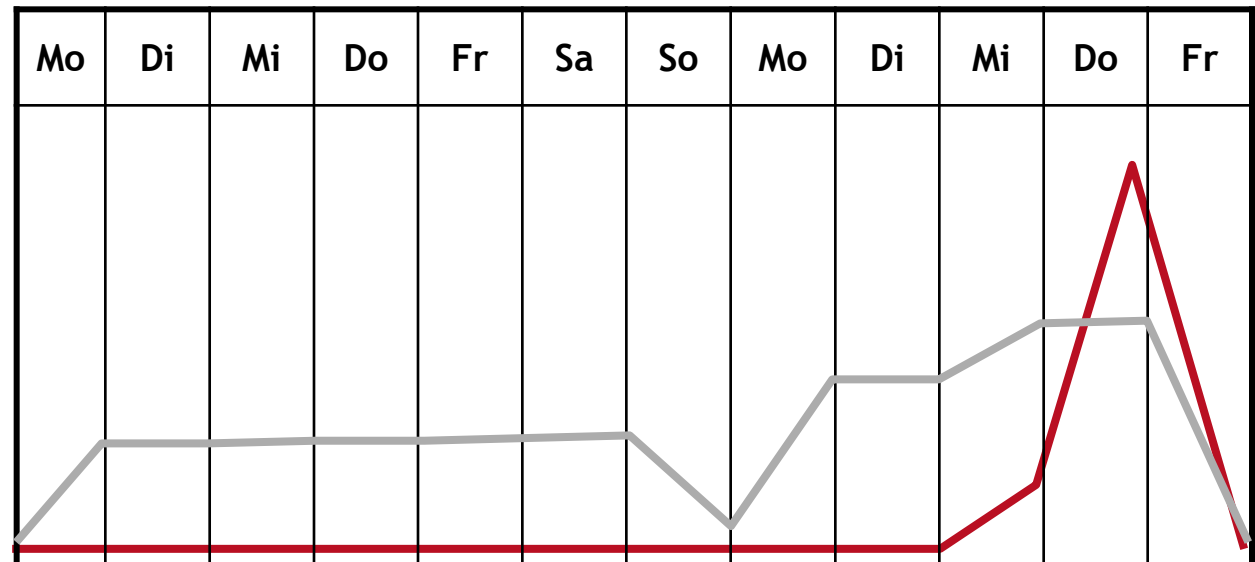
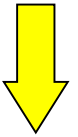


Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Deadline



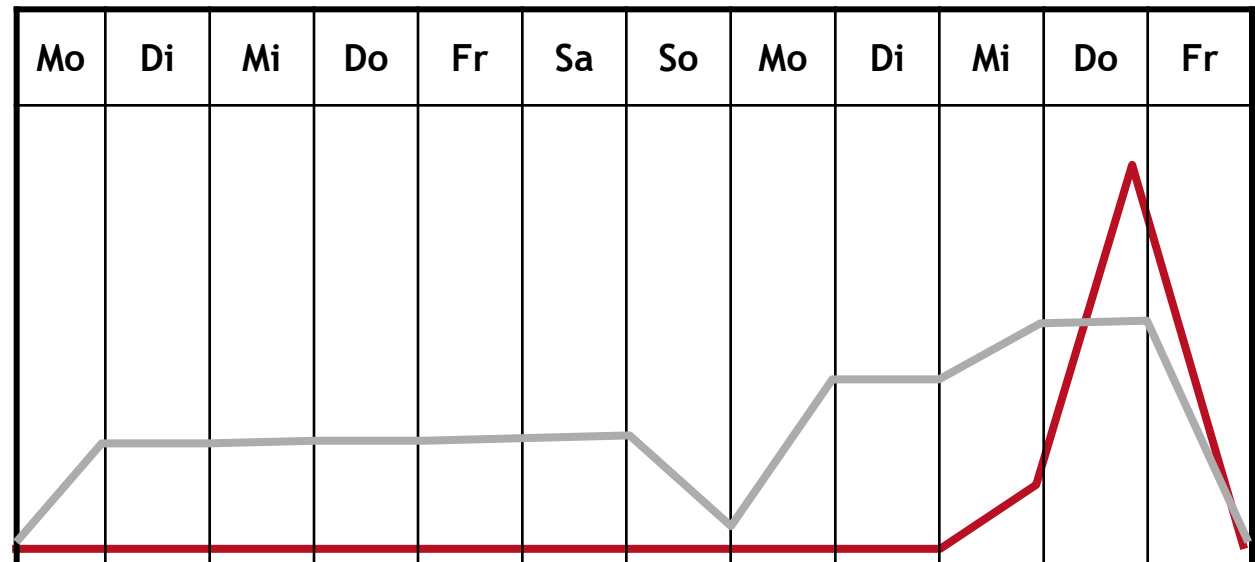
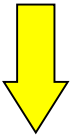
Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Das sehe ich ja ein,
aber es klappt
meistens nicht...

Deadline



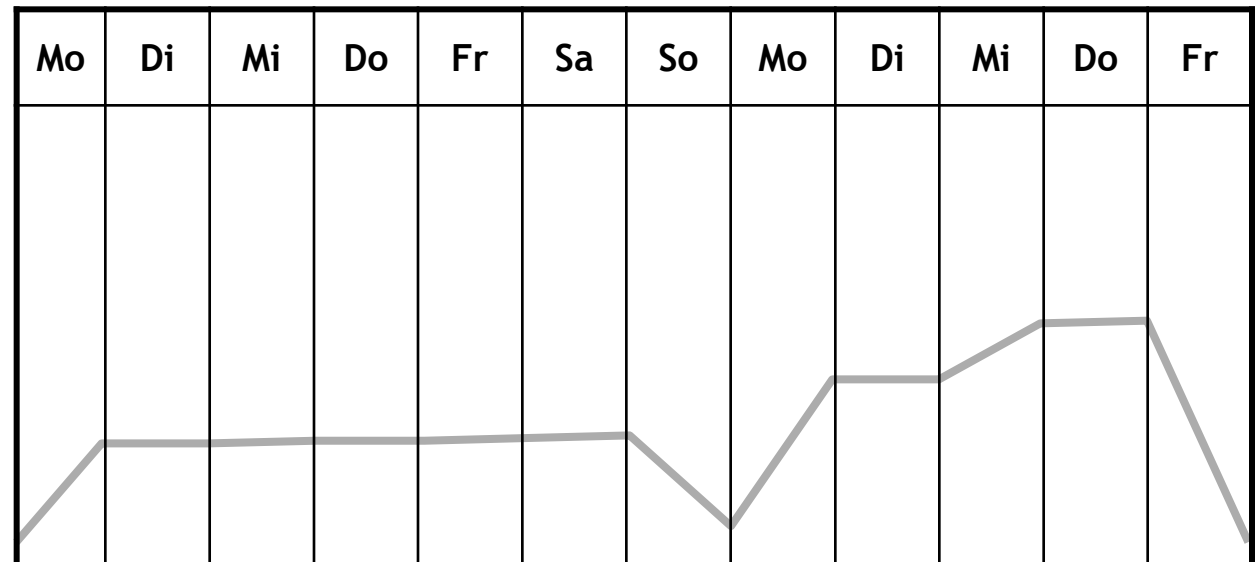
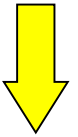
Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Leistung
- Arbeitsergebnis
- **Lernballungen vermeiden**

Es ist vielleicht interessant zu wissen, dass Studien zeigen, dass sich **erfolgreiche Studenten** in diesem Punkt signifikant von weniger erfolgreichen Studenten unterscheiden!

Deadline



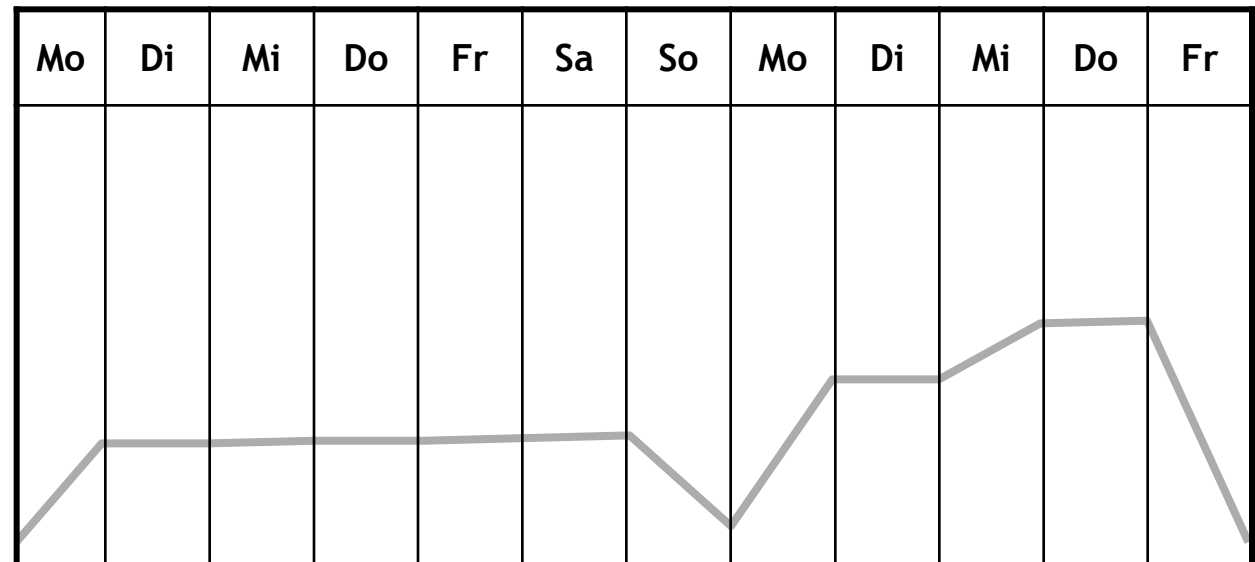
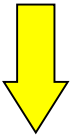
Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Hm. Ich will ja eigentlich auch zu den erfolgreichen Studenten gehören...

Deadline

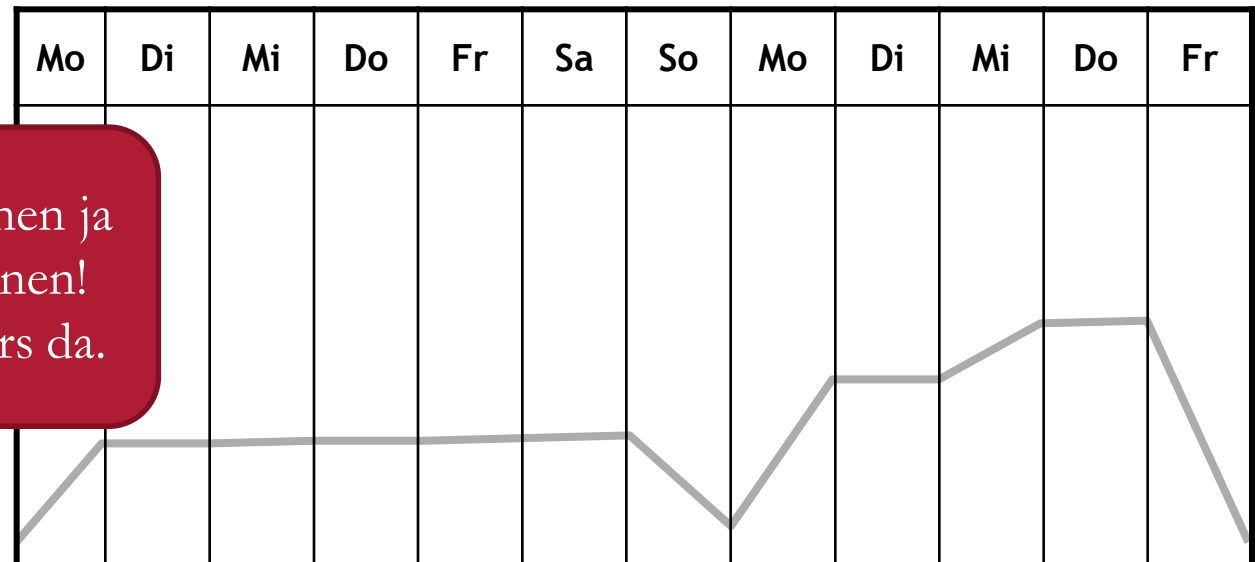
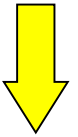


Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Deadline



Keine Sorge, Sie können ja immer noch dazulernen! Dazu ist ja dieser Kurs da.

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Übrigens: An einem einzigen Tag kann man einfach nicht unbegrenzt viel lernen.

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- **Lernballungen vermeiden**

Daher sollte man sich
günstige Lernblöcke
bilden...

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden

A red speech bubble with a white border and a tail pointing towards the top-left. The text inside is white and reads "Zum Beispiel so:".

Zum Beispiel so:

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**

9.00	
9.15	
9.30	
9.45	
10.00	
10.15	
10.30	
10.45	
11.00	
11.15	
11.30	
11.45	
12.00	
12.15	
12.30	
12.45	
13.00	

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**

Ein Lernblock dauert etwa eine Stunde...

9.00	55 min Lernen
9.15	
9.30	
9.45	
10.00	
10.15	
10.30	
10.45	
11.00	
11.15	
11.30	
11.45	
12.00	
12.15	
12.30	
12.45	
13.00	

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**

...und danach macht
man eine kurze
Pause!

9.00	55 min Lernen	← 5 min Pause
9.15		
9.30		
9.45		
10.00		
10.15		
10.30		
10.45		
11.00		
11.15		
11.30		
11.45		
12.00		
12.15		
12.30		
12.45		
13.00		

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**

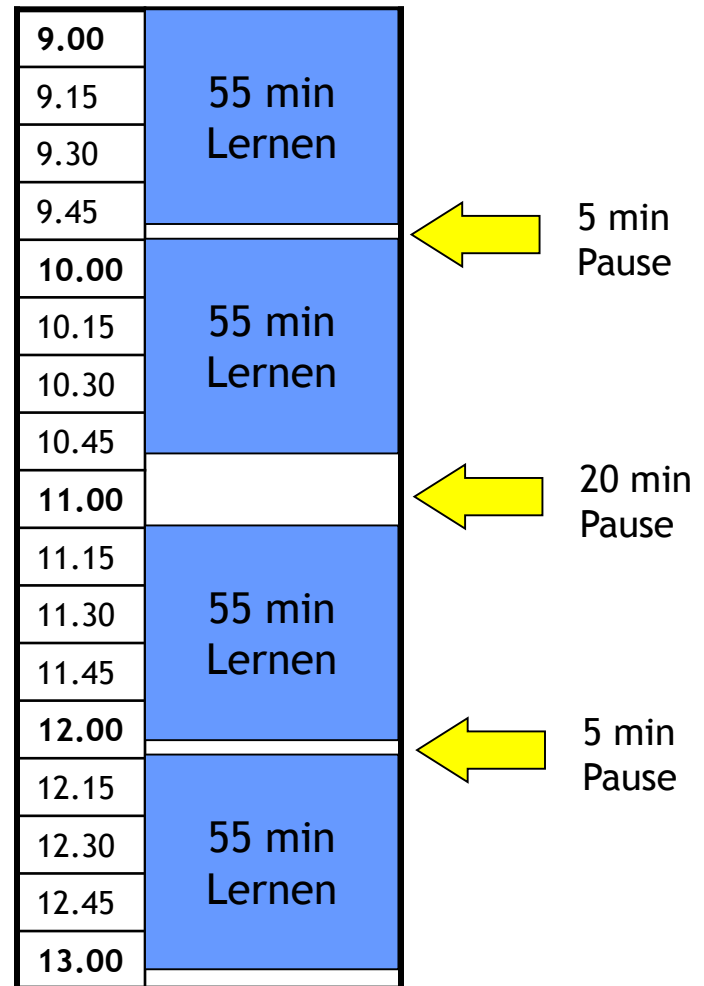
Und nach 2 Lernblöcken auch mal eine längere.

9.00	55 min Lernen	← 5 min Pause
9.15		
9.30		
9.45		
10.00	55 min Lernen	← 20 min Pause
10.15		
10.30		
10.45		
11.00		
11.15		
11.30		
11.45		
12.00		
12.15		
12.30		
12.45		
13.00		

Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**



Wie manage ich meine Zeit?

Grundsätzlich:

- Gleichbleibende Lernzeiten
- Arbeiten entsprechend eigener Leistungskurve
- Lernballungen vermeiden
- **Kein Lernmarathon**

Stimmt, das habe ich auch schon gemerkt:
Wenn ich nicht genügend Pausen dazwischen mache, vergesse ich auch immer wieder alles...

9.00	55 min Lernen	
9.15		
9.30		
9.45		
10.00	55 min Lernen	← 5 min Pause
10.15		
10.30		
10.45		
11.00		← 20 min Pause
11.15	55 min Lernen	
11.30		
11.45		
12.00		
12.15	55 min Lernen	← 5 min Pause
12.30		
12.45		
13.00		



Ich wollte aber mal darauf
hinweisen, dass ich nicht
ausschließlich den BIWI-Kurs
habe...





Natürlich! Sie haben auch andere Verpflichtungen und wollen vor allem auch zwischendurch mal etwas Anderes machen.





In dem Fall ist es erst recht sinnvoll, einen schriftlichen Zeitplan zu machen!



Zeitpläne

Schriftlich Planen!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Nur so behält man den
Überblick!

Schriftlich Planen!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Zeitpläne

Also, Sie haben zum Beispiel die BIWI-Kurse.

Schriftlich Planen!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Schriftlich Planen!

- **Überblick über Planung**

Zeitpläne

Ich muss zum Beispiel
nach einer Wohnung
suchen...

Schriftlich Planen!

- **Überblick über Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
■	■	■	■	■		
		■	■	■	■	
	■					
■	■	■	■	■	■	
	■		■			

Schriftlich Planen!

- **Überblick über Planung**

...und Sport will ich
auch machen...

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue	Blue	Yellow	
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- **Überblick über Planung**

...und auch mal einen freien Abend mit meinen Freunden haben.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue		Yellow	
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- **Überblick über Planung**

Leider komme ich schon manchmal durcheinander und vergesse den ein oder anderen Termin.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
Blue		Blue	Blue	Blue	Yellow	
	Yellow					
Yellow	Diagonal	Yellow	Yellow	Diagonal	Yellow	
Diagonal	Diagonal	Diagonal	Red	Diagonal	Yellow	
				Yellow	Grey	

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung

Leider komme ich schon manchmal durcheinander und vergesse den ein oder anderen Termin.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	
		Blue	Blue	Blue		
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- **Entlastung des Gedächtnis**

Ja, Jakob! Das ist ein weiterer Vorteil, wenn Sie den Zeitplan schriftlich machen:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue	Blue	Yellow	
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- **Nachkontrolle der Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	😊					
		😊				
😊						
	😊					

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- **Nachkontrolle der Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	😊					
		😊			☀️	
	☀️					
😊						
	😊			☹️		
		☹️				

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- **Nachkontrolle der Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	😊					
		😊				
😊						
	😊			😞		

Schriftlich Planen!

...und dann daraus lernen.

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- **Nachkontrolle der Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	😊		😊		😊	
		😊				
😊						
	😊		😊	😊	😊	

Schriftlich Planen!

...und dann daraus lernen.

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- **Nachkontrolle der Planung**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	
		Blue	Blue	Blue		
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung

Genau, Jakob! Wenn man nachkontrolliert, kann man auch für die Zukunft daraus lernen...

...und seinen Zeitplan
etwas realistischer
gestalten.

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue		Yellow	
	Yellow					
Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue	Blue	Yellow	
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
	Red		Red			
		Grey			Grey	

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans aufgrund von Erfahrungen**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	
		Blue	Blue	Blue		
	Yellow					
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Grey	
	Red		Red			
		Grey				

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans aufgrund von Erfahrungen**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
		Blue	Blue	Blue	Yellow	
	Yellow					
Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Grey	
	Red		Red			
		Grey				

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans aufgrund von Erfahrungen**

Sie erinnern sich:



Vor dem Spiel...

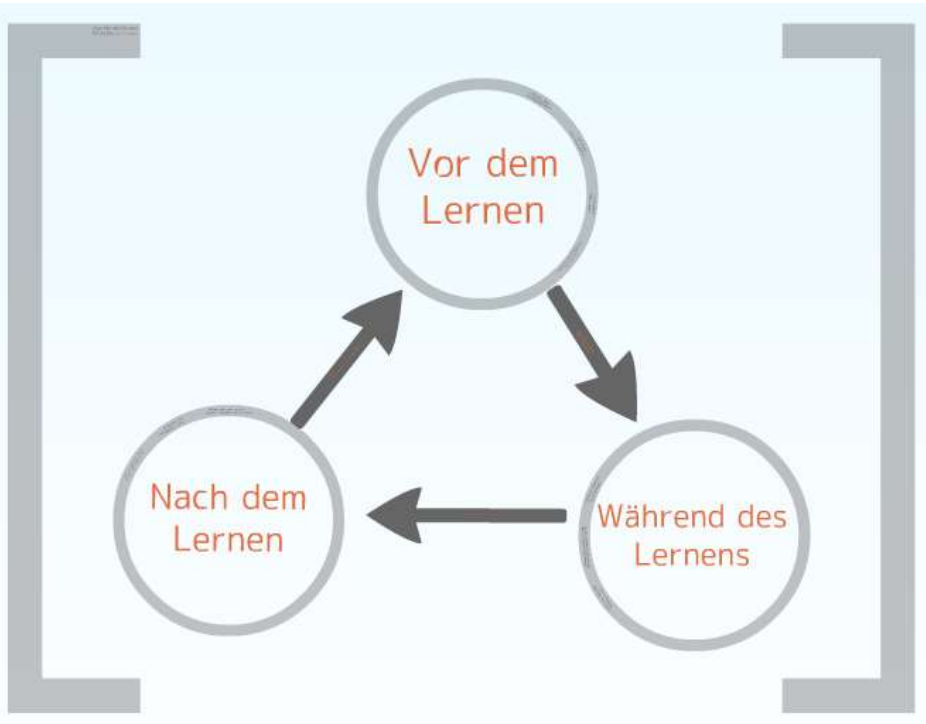
Schriftlich Planen!

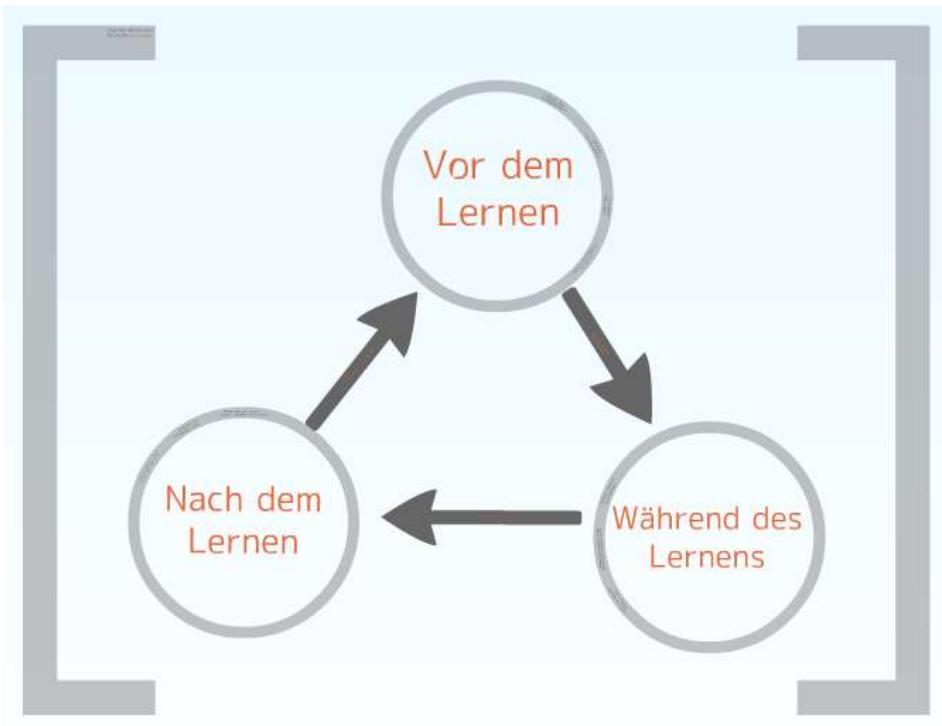
- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans
aufgrund von Erfahrungen**

Vor dem Spiel...

Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans aufgrund von Erfahrungen**





Schriftlich Planen!

- Überblick über Planung
- Entlastung des Gedächtnis
- Nachkontrolle der Planung
- **Anpassung des Plans aufgrund von Erfahrungen**

...ist nach dem Spiel.
Ich erinnere mich.



Bevor es weitergeht werden wir
uns mit der Identifizierung von
Zeitdieben beschäftigen.





Klicken Sie dazu nun in der
Lektion weiter.

