



Technische  
Universität  
Braunschweig

Zentrale Studienberatung

erfolgreich!  
online!  
studieren!



# Wann?

Dr. Yvonne A. Henze

# Online studieren?

O

Ohne zeitliche Struktur

N

Nicht kontinuierlich

L

Leicht ablenkbar

I

Innerer Schweinehund

N

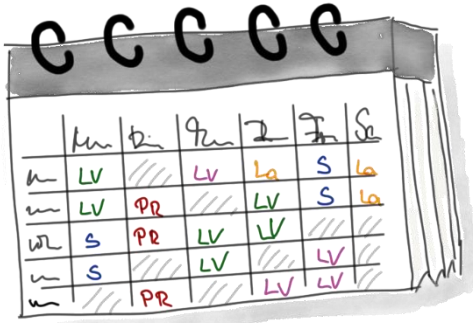
Notwendige Deadlines

E

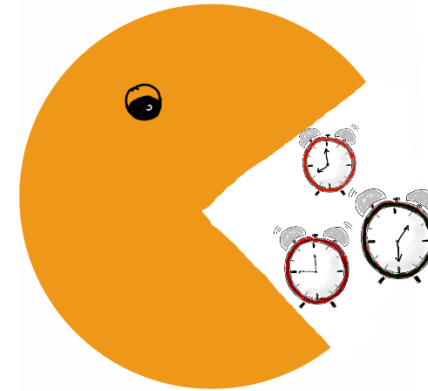
Eigenverantwortliche Zeitplanung



# Zeitmanagement = Selbstmanagement



**Zeitplanung**



**Zeitfresser**



**Zeitnutzung**

# Zeitplanung

Zeitbedarf  $\neq$  Zeitbudget



Semesterplan: Fristen, Termine, Lehrveranstaltungen  
Wochenplan: Lernpensum für die Woche festlegen

# Zeitplanung

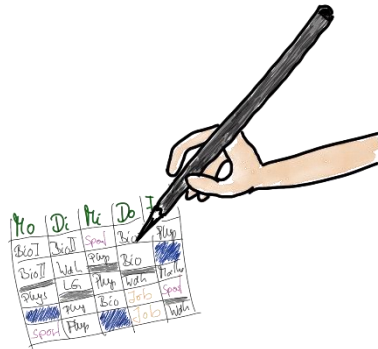
Zeitbedarf  $\neq$  Zeitbudget



Semesterplan: Fristen, Termine, Lehrveranstaltungen  
Wochenplan: Lernpensum für die Woche festlegen

## 7 Kriterien für einen guten Zeitplan

- Übersichtlichkeit
- Meilensteine
- Zeitbegrenzung
- Flexibilität
- Motivierend
- Kontrolle
- Schriftlich



# ALPEN-Methode



**A**ufgaben und Aktivitäten für den Tag aufschreiben

**L**änge des benötigten Zeitaufwands einschätzen

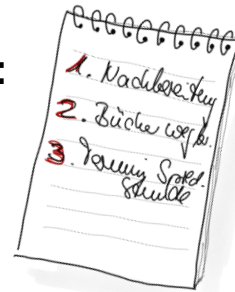
**P**ufferzeit für Unvorhergesehenes einplanen

**E**ntscheidung über Priorisierung der Aufgaben treffen


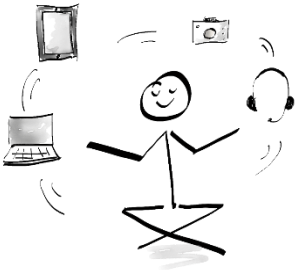
**N**achkontrolle des Tages und Planung für nächsten Tag

## Priorisierung von anstehenden Aufgaben:

- Wie wichtig ist die Aufgabe?
- Wie dringend ist die Aufgabe?

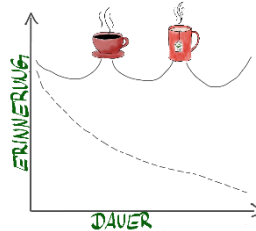


# Zeitfresser

- Perfektionismus
- Emails 
- Soziale Medien/Smartphone
- Anrufe
- Multitasking 
- Unordnung
- Planloses Arbeiten ohne Priorisierung
- Ablenkungen vermeiden
- Aufschieben verboten

# Zeitnutzung

- Digital und analog kombinieren
- Routinen für sich arbeiten lassen
- individuelle Leistungskurve beachten
- Zeitmanagement regelmäßig reflektieren
- Zeitpuffer einplanen
- Erfolge feiern
- regelmäßige Pausen
- Intervall lernen





# Intervall Lernen

## 60-60-30 – Methode

60

55 Minuten hoch-fokussierte Arbeit und 5 Minuten Pause

60

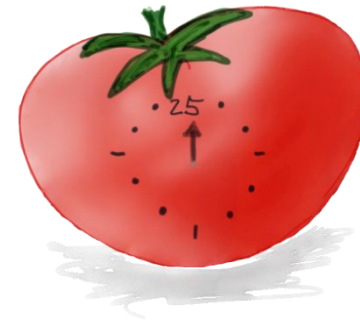
60 Minuten hoch-fokussierte Arbeit

30

30 Minuten Pause

## Pomodoro-Technik

- Aufteilung großer Aufgaben in kleine Arbeitseinheiten von jeweils 25 Minuten
- 5 Minuten Erholungspause
- Nächstes 25-Minuten-Intervall
- Nach 4 Pomodoro-Einheiten Pause von 15-30 Minuten



Zeitbedarf = Zeitbudget





y.henze@tu-bs.de



Technische  
Universität  
Braunschweig

Lern- und Prüfungscoaching | Dr. Yvonne A. Henze

Zentrale Studienberatung