



WER HAT AN DER UHR GEDREHT?!

Wer kennt das Gefühl nicht: zu Beginn des Semesters sind die Tage lang, die Abende noch länger. Die Zeit bis zur Klausur oder dem Referat scheint unendlich. Doch plötzlich steht die Klausurenphase an.

Wenn Sie auch häufiger das Gefühl haben, dass Ihnen Woche für Woche die Zeit nur so zwischen den Fingern zerrinnt, sind Sie nicht alleine. Denn Zeitmanagement ist im Studium sicher eine der großen Herausforderungen. Um sich über Ihren aktuellen Umgang mit der Zeit bewusster zu werden, können die folgenden Reflexionsfragen helfen.

Kreuzen Sie bitte bei den folgenden Fragen den jeweils für Sie eher zutreffenden Pol an!

| | | |
|--------------------------|--|--------------------------|
| Stimmt | Umgang mit der Zeit | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Oft gestalte ich meine Aufgaben und meine Zeit nicht aktiv selbst, sondern ich reagiere nur auf die Anforderungen | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Verfügbare Zeit | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Für vieles, das mir wichtig ist, habe ich keine oder zu wenig Zeit. | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Tempo | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Oft gehen mir die Dinge zu langsam und ich möchte sie beschleunigen. | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Stress | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich häufig unter Druck. Oft müssen viele Dinge gleichzeitig erledigt werden. | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Zeitdiebe/Aufschieben: | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Ich verrichte meine eigentlichen Aufgaben häufig erst am Ende des Tages. Tagsüber kommt immer wieder etwas anderes dazwischen. | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Raum für Freizeit: | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Meine Freizeit kommt zu kurz. | <input type="checkbox"/> |
| Stimmt | Bezug zu meinem Studium: | Stimmt nicht |
| <input type="checkbox"/> | Mein Studium macht mir Spaß und Freude. | <input type="checkbox"/> |

Ein Universitätsstudium bedeutet in der Regel verhältnismäßig viel Freiheit und Flexibilität. Abgesehen von den Präsenzveranstaltungen kann häufig eigenständig entschieden werden, ob, wann und wieviel Zeit man den verschiedenen Lebensbereichen widmen möchte. Das birgt aber auch die Gefahr, wichtige Bereiche zu vernachlässigen, was sich auf lange Sicht oft durch Motivationstiefs bemerkbar macht.

Die folgende Checkliste kann die Reflexion über die eigene Zeitbalance anregen.

| | Zu viel | genau richtig | Zu wenig |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Studium (Veranstaltungen und Eigenarbeit) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Alltagsorganisation / Erledigungen / Job | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kontakt / Beziehungen / Familie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aktive Freizeit, Hobbies, Sport, geistige Interessen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ruhe, Muße | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| „Vertane“ Zeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schlaf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Ein erster Schritt zu einer (noch) besseren Zeitbalance könnte beginnen mit....

Wenn Sie mehr dazu ausprobieren wollen, wie Sie Ihre Zeit im Studium besser managen, besuchen Sie einen der Kurse der Zentralen Studienberatung aus dem Bereich *Erfolgreich lernen und Zeitmanagement* (<http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn/index.html>).

Literatur:

Angelehnt an: Seiwert, Lothar J. (2003). Das neue 1x1 des Zeitmanagements. München: Gräfe und Unzer.