

Think about it!

Was frisst eigentlich deine Zeit?

Es gibt viele Dinge, die Du mit Deiner Zeit machen kannst und die Dir wahrscheinlich besonders verführerisch vorkommen, wenn Du beschlossen hast mit dem Lernen oder Schreiben zu beginnen. Hier findest Du einige Beispiele aus dem Unialltag und was Du dagegen tun kannst.

Zeitfresser	Das könntest Du dagegen tun
Zeit mit Freunden verquasseln	Plane genügend Puffer ein, dann lösen auch ungeplante Ereignisse nicht direkt Stress aus.
Telefonieren	Konzentriere Dich bei dem Telefonat auf das Wesentliche und beende es schnell.
Besuch bekommen	Sage dem Besuch, dass Du gerade leider keine Zeit hast, da Du lernst, und mache einen anderen Termin aus.
Arbeitstreffen zu einem gemeinsamen Referat mit viel privater Unterhaltung	Sage Deiner Arbeitsgruppe, dass Du gerade viel zu tun hast und gerne erst das Referat besprechen würdest.
Lange Wegezeiten	Nutze die Zeit sinnvoll: Fahre z.B. mit dem Rad, dann hast Du auch gleich noch etwas Bewegung
Besorgungen machen	Plane dafür feste Zeiten in Deinem Kalender.
Serien schauen	Plane dies als Belohnung nach dem Lernen.
Lesen (keine Fachliteratur)	Plane dies als Belohnung nach dem Lernen.
Zeit am Smartphone	Schalte Dein Smartphone aus.
Musik hören	Plane dies als Belohnung nach dem Lernen oder als Pause für zwischendurch.
Wartezeiten (Bus, Freundin, etc.)	Nutze die Zeit zum Durchschnaufen und Entspannen.
Leerlauf zwischen Terminen	Versuche etwas Anderes von Deiner To-do-Liste zu erledigen.
Mitbewohner und Mitbewohnerinnen	Hänge ein "Bitte nicht stören"-Schild an Deine Tür.
Haushalt (spülen, aufräumen, putzen)	Plane Hausarbeit fest in Deinen Wochenplan ein, denn auch diese muss erledigt werden.
Fehlende Organisation	Bilde Arbeitscluster und arbeite diese nacheinander ab: Uni, Privat, Post, Emails. Beginne mit den wichtigen Sachen.
Nicht „Nein“ sagen können	Bitte um Bedenkzeit, überlege, ob Du „ja“ oder „nein“ sagen willst, und stehe hinter Deiner Entscheidung.
Ehrenamtliche Verpflichtungen (z. B. Verein)	Bitte um „Urlaub“ während der Prüfungsphase.
Dinge nicht zum Abschluss bringen	Setze Dir klare Ziele und erinnere Dich immer wieder daran.
Vergesslichkeit	Schreibe Dir eine To-do-Liste.
Nach der Pause nicht wieder anfangen	Stell Dir einen Wecker, der Dich an das Pausenende erinnert.
Computer	Mache Deinen Computer aus, wenn Du ihn nicht zum Lernen brauchst. Oder blockiere bestimmte Programme.