

Keine Zeit?

Effektive Zeitmanagement- Methoden fürs Studium

Dr. Susanna Blaser-Meier

**Morgen ist ein mystischer Ort,
an dem 99% aller Arbeitsleistungen
erbracht werden.**

Planen

Portionieren

Priorisieren

Protect

PLANEN

Time Boxing

Universität

Arbeit/Job

Lernen/Schreiben

Freizeit/Regeneration

Pause/Essen/Pendeln

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAKSTAG	SONNTAG
8 - 9		LERNEN			ARBEITEN	PROJEKT 1	FAMILIE
9 - 10		LERNEN					
10 - 11	VORLESUNG	LERNEN	BA-SEMINAR	BA-SEMINAR	ARBEITEN	PROJEKT 1	FAMILIE
11 - 12		LERNEN					
12 - 13	BA-SEMINAR		YOGA	ÜBUNG	ARBEITEN	PAUSE	FAMILIE
13 - 14		PAUSE				PROJEKT 1	
14 - 15	PAUSE	BA-SEMINAR	PAUSE	PAUSE	ARBEITEN		LERNEN
15 - 16				SCHREIBEN	ARBEITEN	PROJEKT 1	
16 - 17	TUTORAT	PROJEKT 2	ÜBUNG		ARBEITEN		LERNEN
17 - 18				SCHREIBEN			
18 - 19		PROJEKT 2					LERNEN
19 - 20			VORLESUNG				
20 -					KINO		

PRIORISIEREN

Das Eisenhower-Prinzip

W
i
c
h
t
i
g
k
e
i
t

wichtig, aber nicht dringend präzise terminieren MAXIMIEREN	wichtig und dringend sofort erledigen PRIORISIEREN
weder wichtig noch dringend Papierkorb ELIMINIEREN	nicht wichtig, aber dringend wenn möglich delegieren MINIMIEREN



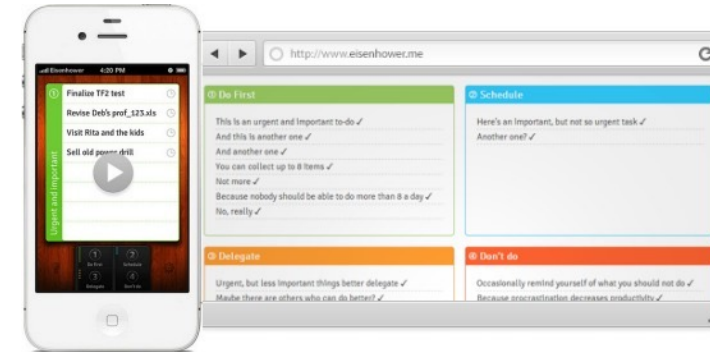
Dringlichkeit





Focus Matrix (erhältlich im App Store)

<http://www.eisenhower.me/>



Trello

(erhältlich im App Store)

PORTIONIEREN

The Pomodoro Technique

1 2 3 4 5

Decide on the task to be done.

Set the timer to **25 minutes**.

Work on the task until the timer rings.

Take a short 5 minute **break**.

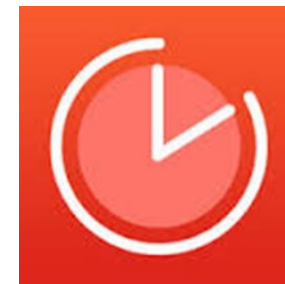
Take a 15-30 minute **break**.

repeat 4 times



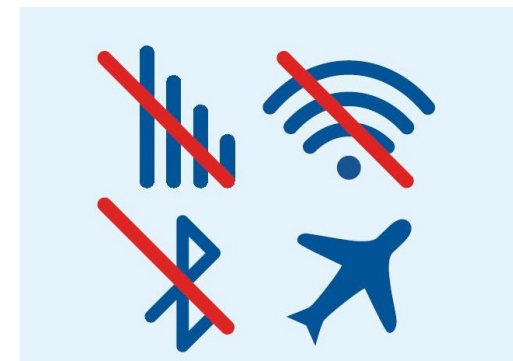
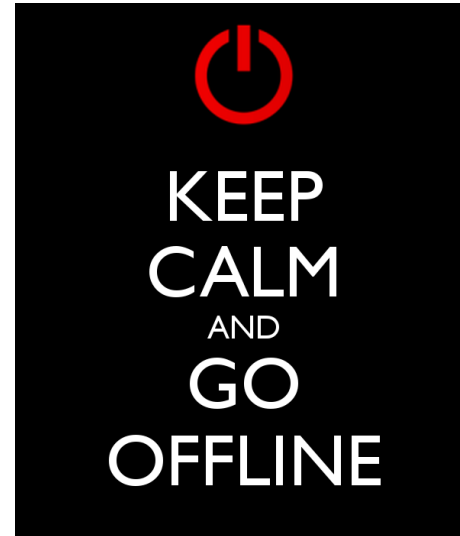
#bitesizePD

© fractuslearning.com

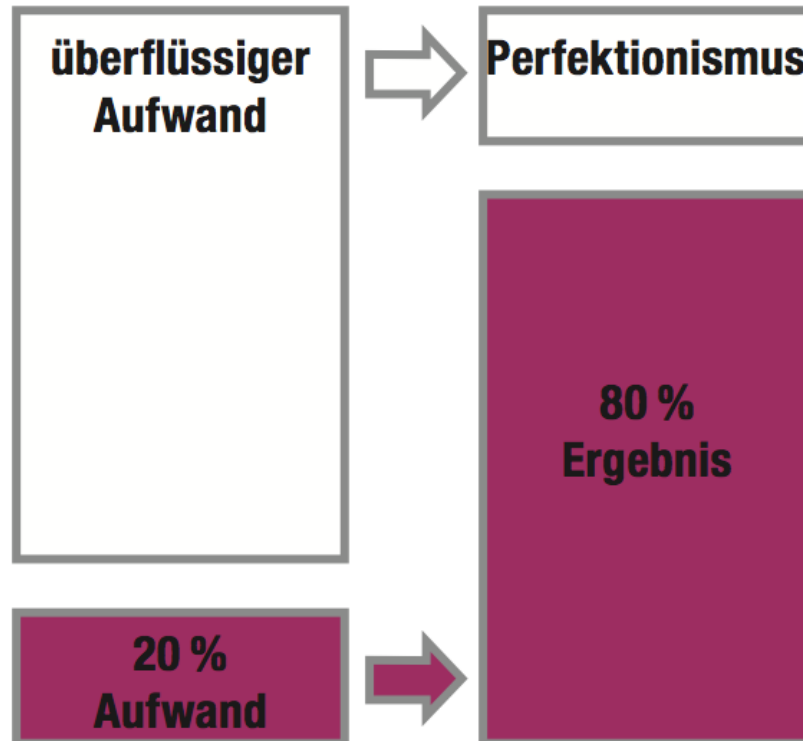


Be focused
(erhältlich im App Store)

PROTECT



Das Pareto-Prinzip




Den Perfektionismus muss man mit kostbarer Zeit erkaufen. Wo reicht dir ein gutes, statt einem perfekten Ergebnis für einen Bruchteil des Aufwandes?

Last but not Least: Die 2-Minuten-Regel!



2-MINUTEN-REGEL

Alles, was Sie innerhalb von
2 Minuten schaffen können,
erledigen Sie sofort. 

Plan your schedule !

Prioritize your tasks !

Portion your working hours !

Protect your precious time !

Ban procrastination ! Now !