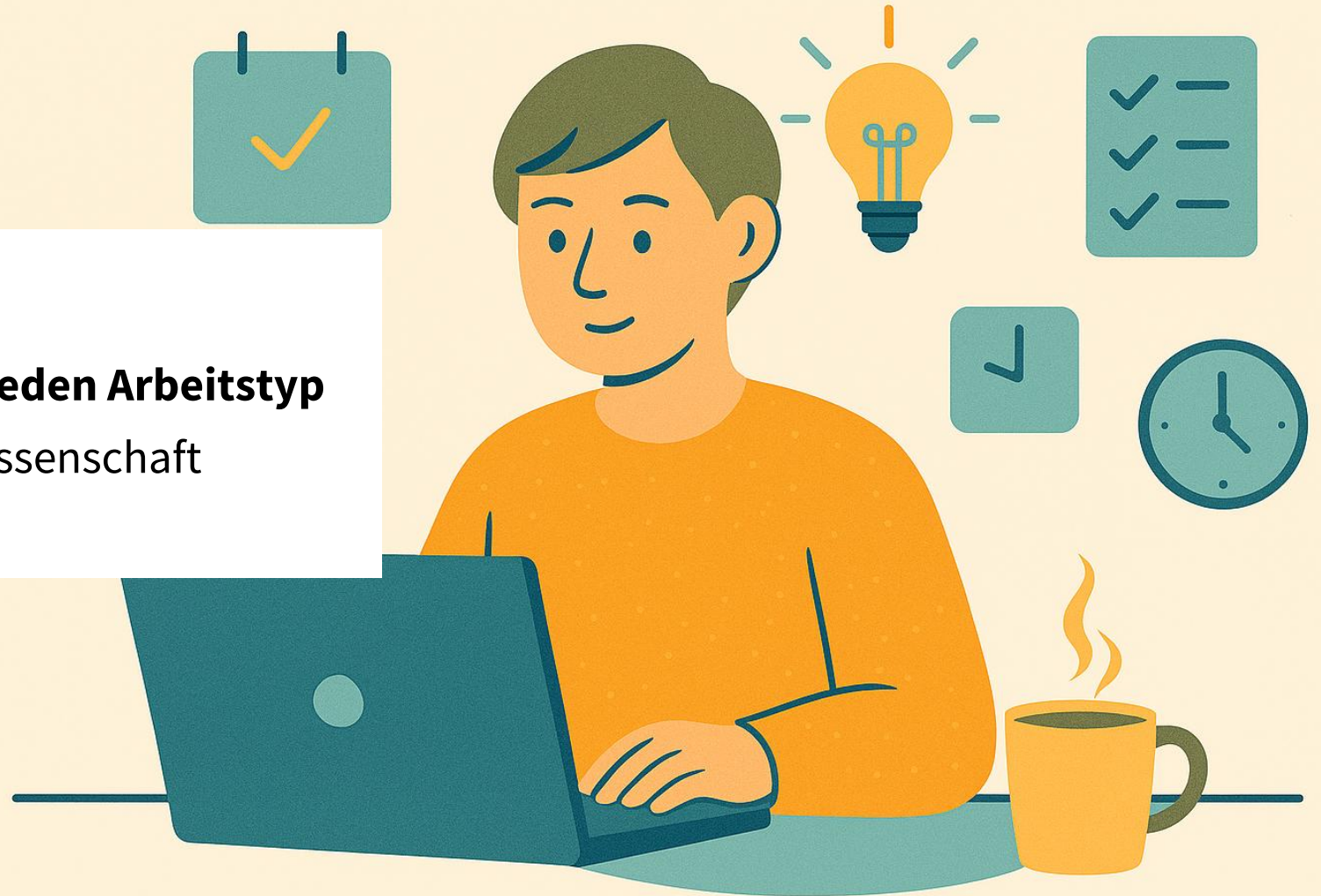


Coffee Lecture

Get Stuff Done: Tipps und Tools für jeden Arbeitstyp

Pia Böhme, Liaison Librarian Politikwissenschaft

19. Mai 2026



Neurodiversität

... ist ein Konzept, das die Vielfalt menschlicher Gehirne und deren Funktionsweisen als natürlich und wertvoll betrachtet. Es anerkennt, dass Menschen unterschiedliche kognitive Stile, Denkweisen und neurologische Entwicklungen haben, die alle Teil eines breiten Spektrums normaler menschlicher Variation sind. (Quelle: [Neurodivergent Zürich](#))

Kennen Sie das?

- Manche Aufgaben fallen Ihnen sehr leicht
- andere kosten unverhältnismässig viel Energie
- während es bei anderen genau umgekehrt ist

Unterschiede in der Selbstorganisation sind kein persönliches Versagen! Sie haben mit unterschiedlichen Arbeitsweisen des Gehirns zu tun.



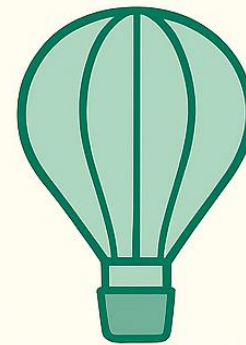
Fokus



Ablenkung



Planung



Spontaneität

Wie fange ich an?

Braindump ist eine Methode, um mit Gedankenchaos umzugehen, indem Sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht, aufschreiben. Das entlastet das Gehirn und schafft eine gute Ausgangsbasis für mehr Klarheit und Struktur.

Die **5-Minuten-Regel** ist eine beliebte Methode aus dem Zeitmanagement, um Prokrastination zu überwinden und schlechte Gewohnheiten abzulegen. Sie besagt, dass du dir vornimmst, eine Aufgabe nur für fünf Minuten anzufangen. Nach Ablauf der Zeit darfst du freiwillig aufhören. Oft reicht diese Überwindung, um in den sogenannten "Flow" zu kommen und die Blockade zu lösen.

Startritual: Ein konsequentes Signal an Ihr Gehirn (z.B. Schreibtischlampe einschalten, Arbeitsplatz aufräumen, 2 Minuten Atemübungen). Es schaltet den Fokus an und lenkt von Ablenkungen ab.

Habit Stacking: Verknüpfen Sie die neue Lernroutine mit einer festen Gewohnheit. Die Formel lautet: Nach [bestehender Gewohnheit] mache ich [neue Lernhandlung].

Quelle: [Confetti Campus](#)



Quelle: [Organisationshandbuch - Eisenhower Matrix](#)

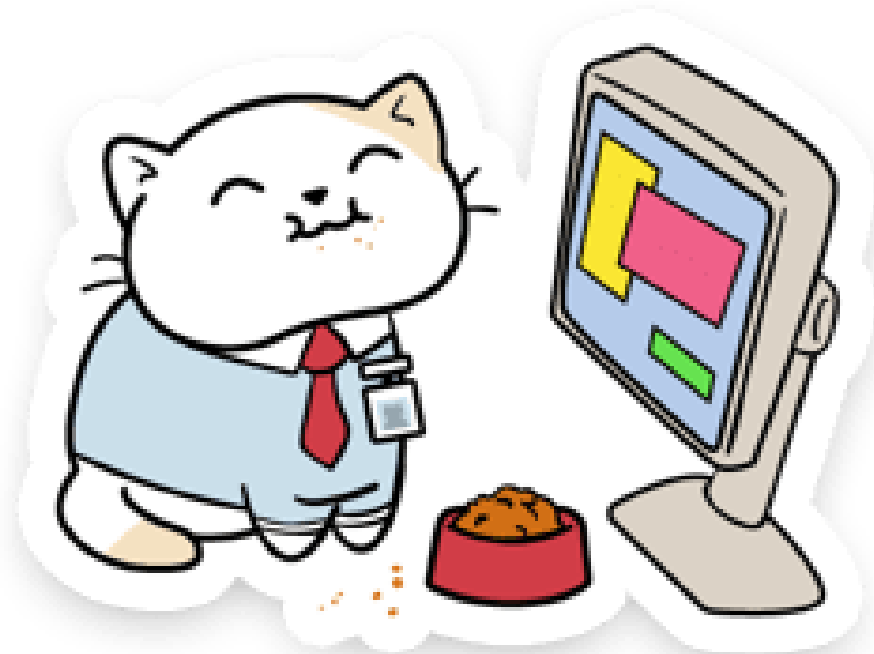
Wie bleibe ich motiviert und halte durch?



- **Ablenkungen reduzieren:** Ein aufgeräumter Arbeitsplatz hilft, den Fokus zu behalten. Das gilt auch digital: Nutze „Nicht stören“-Modi oder Apps, um Push-Mitteilungen zu blockieren.
- **Arbeitsort bewusst wechseln:** Ein Ortswechsel kann neue Motivation geben und Monotonie vermeiden. Zum Beispiel zwischen verschiedenen Bibliotheken oder Lernorten wechseln.
- **Pomodoro-Methode** nutzen: Arbeite in kurzen, fokussierten Intervallen (z. B. 25 Min.), gefolgt von kurzen Pausen. Das hilft, konzentriert zu bleiben und Überforderung zu vermeiden.
- **Struktur & klare Ziele setzen:** Plane deine Lerneinheiten im Voraus. Formuliere konkrete Ziele („Ich lese Kapitel 2 und fasse es zusammen“ statt „Ich lerne“).
- **Sinnvolle Pausen & Belohnungen** einbauen: Pausen aktiv nutzen: Bewegung, frische Luft oder kurze kreative Aktivitäten. Belohne dich bewusst (z. B. Spiel, Puzzle, Kaffee im Digital Library Space).
→ Wichtig: Danach solltest du mehr Energie haben, nicht weniger (kein Doomscrolling).
- **Gemeinsam lernen (Accountability):** Lerne möglichst regelmässig mit anderen vor Ort oder online. Der Body Doubling-Effekt hilft, dranzubleiben und sich gegenseitig zu motivieren. (Tipp: Es gibt auch Online-format wie «Study With Me» auf YouTube)

Wie schaffe ich es Deadlines einzuhalten?

- **Alle Aufgaben an einem Ort bündeln:** Sammle alle To-dos zentral (z. B. in einer Liste oder App).
- → Vermeide mehrere Agenden, um den Überblick nicht zu verlieren.
- **Grosse Aufgaben in Meilensteine zerlegen:** Teile Deadlines in kleinere, konkrete Schritte auf. Plane deine Lerneinheiten realistisch und greifbar.
- **Rückwärts planen:** Starte bei der Deadline und arbeite dich zurück: Wo möchtest du z. B. eine Woche vorher stehen?
- → Hilft, rechtzeitig anzufangen und Puffer einzuplanen.
- **Realistisches Zeitmanagement:** Plane nicht 100 % deiner Zeit durch. Nutze z. B. **die 60-20-20-Regel:** 60 % fixe Aufgaben 20 % Puffer für Unvorhergesehenes 20 % Zeit für Erholung & soziale Aktivitäten



Quelle: [Deadlines einhalten ohne Stress – so klappt es! Die 60-20-20-Methode](#)

Unterstützungsangebote an der UZH



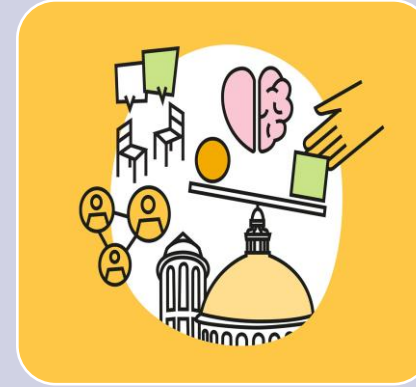
Erkundigen Sie sich nach den Regeln zur Verlängerung von Fristen und Abgaben und krankheitsbedingten Absenzen bei Prüfungen am Institut und den jeweiligen Dozierenden. Probleme im Studium? Eine Sprechstunde mit der **Studienberatung** könnte helfen.



Ihr **Fachverein** und andere **studentische Organisationen** sind eine gute Anlaufstelle zur Vernetzung und für den Austausch.



Angebote der **Bibliothek** kennen und nutzen: Fachinformationsseite, Coffee Lectures, Fachberatung, Lernplätze
Online-Recherchekurs inklusive Selbsttest: Studi.fit



Persönliche oder studienbezogene Probleme? Kostenlos und vertraulich werden Sie bei der **Psychologischen Beratungsstelle** beraten. Andere niederschwellige Angebote finden Sie hier.



Die **Fachstelle Studium und Behinderung** ist das Kompetenzzentrum der UZH für Themen rund um die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung oder chronischer Krankheit, Inklusion, Chancengleichheit, Barrierefreiheit und **Nachteilsausgleich**. Für einzelne Personen in Situationen von Behinderung oder chronischer Krankheit werden Information und Beratung angeboten und die notwendige Unterstützung organisiert.