

# Semestermanagement

Wie plane ich im Studium?

Zentrale Studienberatung

Katja Grathwol, Hanna Rindfleisch



---

## Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



---

## Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



## Planung...

... bedeutet Vorbereitung zur Verwirklichung von Zielen.

➔ Je besser wir unsere Zeit einteilen (= planen), desto besser können wir sie für unsere persönlichen und beruflichen Zielvorstellungen nutzen.

...kann helfen, einen komplexen Alltag zu strukturieren.

...verhindert, dass man Sachen übersieht.



## Ihr Beruf ist Studentin / Student

- Die Uni geht davon aus, dass Sie 40 Stunden pro Woche für Ihr Studium arbeiten.
- Müssen Sie Ihr Studium selbst finanzieren und arbeiten oder haben Sie Kinder oder zu pflegende Angehörige, so müssen Sie mehrere „Berufe“ unter einen Hut bringen.
- Wie jeder, der arbeitet, hat man neben der Arbeit ein Recht auf Freizeit.



- ➔ Freizeit lässt sich in der Regel besser genießen, wenn das angestrebte Arbeitspensum am Tag / in der Woche erfüllt wurde.
  
- ➔ Tipp: Uni als „Arbeitsort“ und Zuhause als „Freizeitort“ nutzen



---

Wer von Ihnen hat bereits versucht, mit  
einem Wochenplan zu arbeiten?



- Pläne müssen immer aktualisiert werden!
- Es ist völlig normal, dass die ursprünglich gedachte Planung nicht 1:1 umgesetzt werden kann. Es kann immer etwas dazwischen kommen und am Anfang fehlt zudem noch die Planungserfahrung. Sollten Sie die Pläne nicht aktualisieren, kann das leicht zu Frustrationen führen.



---

## Übersicht

- Warum Planen?
- **Wie plane ich mein Studium?**
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



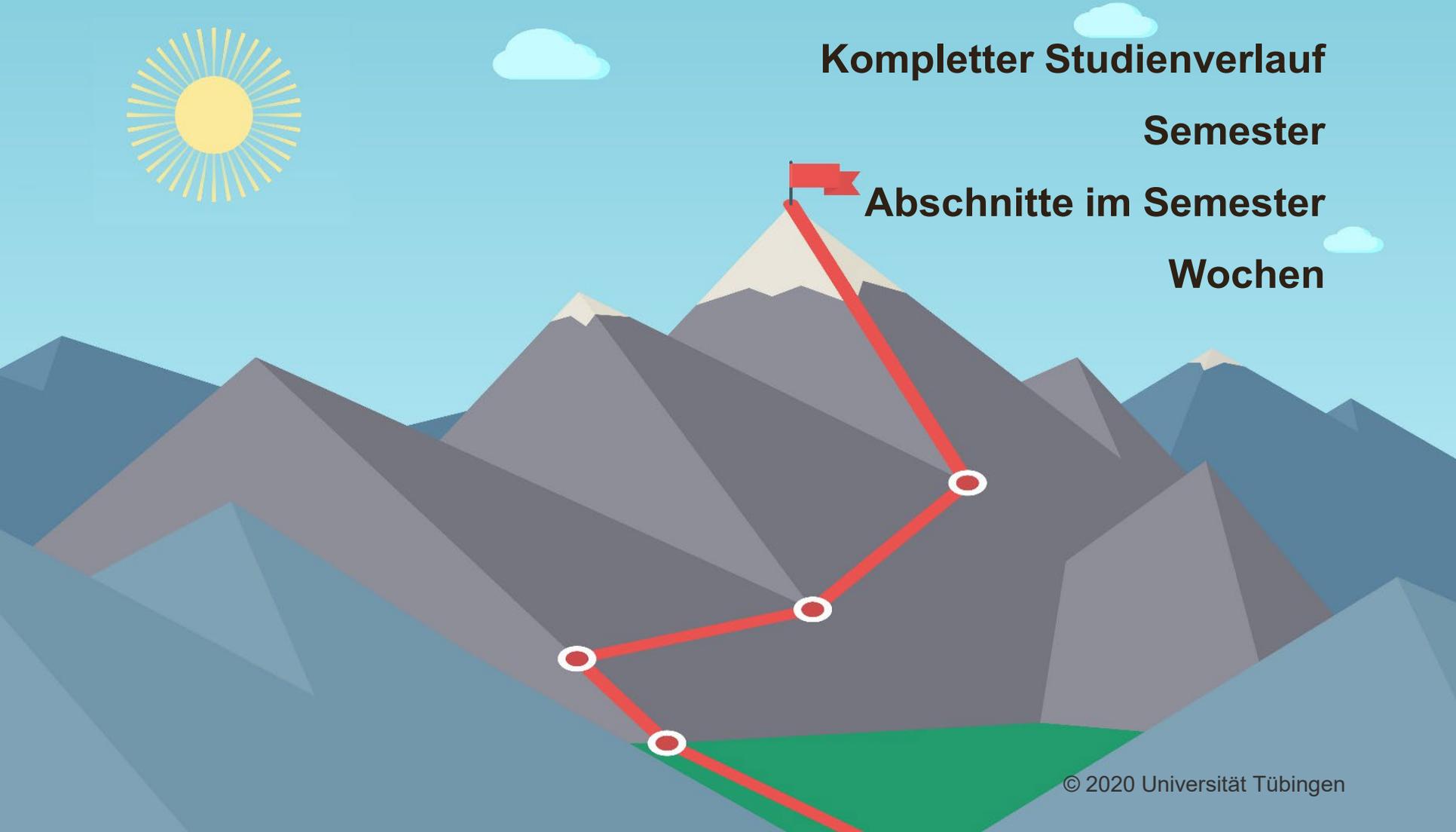
# Wir werden unterschiedliche Zeitfenster betrachten:

**Kompletter Studienverlauf**

**Semester**

**Abschnitte im Semester**

**Wochen**





## Beim Blick auf den gesamten Studienverlauf

Im Besonderen Teil der Prüfungsordnungen finden Sie die für den jeweiligen Studiengang vorgesehenen **Studienverlaufspläne**.

Der angegebene Studienverlaufsplan bezieht sich jeweils auf ein Studium in Regelstudienzeit.

Regelstudienzeit ist die Zeit, von der die Uni ausgeht, dass Sie diese für das Studium benötigen.

→ In der Realität dauert ein Studium aber häufig länger (und manchmal auch kürzer).



SoSe 24	WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs



SoSe 24	WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs
Durchgefallen Modul 1				Auslandssemester				



Ein **individueller Studienverlaufsplan** kann relevant werden bei

- nachzuholenden Sprachvoraussetzungen  
→ Tipp: In den ersten Semestern machen
- Kursüberschneidungen
- nicht bestandenen Prüfungen
- Auslandssemestern
- Erkrankungen
- freiwilligen Praktika
- familiären Aufgaben
- vielen anderen Situationen



## **So können Sie bei der Erstellung eines individuellen Studienverlaufsplanes vorgehen**

30 ECTS pro Semester dienen als Orientierung für ein Studium in Regelstudienzeit.

Überprüfen Sie, welche Module Sie laut Studienverlaufsplan in bestimmten Semestern belegen müssen und welche optional sind.

→ Beachten Sie hierbei die Prüfungsfristen (siehe Prüfungsordnung) sowie die Voraussetzungen für Module in höheren Semestern (siehe Modulhandbuch).



Schauen Sie dann, welche Lehrveranstaltungen zu den Modulen dazugehören.

Mit welchem Stundenaufwand müssen Sie durchschnittlich rechnen, um die einzelnen Lehrveranstaltungen positiv abzuschließen?

- Angaben hierzu finden Sie in den Modulbeschreibungen!
  - Beziehen sich die Angaben auf die Vorlesungszeit oder auf das gesamte Semester?
  - Auch berücksichtigen: Ist es ein Angstfach? Ist es eine Wiederholungsprüfung? Wie leicht oder schwer fallen mir die bearbeiteten Themen? Werde ich benotet? ...



- Berücksichtigen Sie ggf. auch Wiederholungsprüfungen und packen Sie sich die Semester nicht zu voll.
- Überprüfen Sie mindestens einmal im Semester, ob Ihr Plan noch aktuell ist.

### **Achtung beim BAföG**

**(Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an die ZSB oder das BAföG-Amt)**



# Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?

## Sommersemester 2024

Kalenderpedia  
Informationen zum Kalender

April	Mai	Juni	Juli	August	September
1 Mo Ostermontag	4 Mi Tag der Arbeit	1 Sa	1 Mo	21 Do	1 So
2 Di	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo
3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi
5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do
6 Sa	6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr
7 So	7 Mi	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa
8 Mo	8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So
9 Di	9 Do (Christi Himmelfahrt)	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo
10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 So	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 Mo Muttertag	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do
13 Sa	13 Mi	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Do	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa
15 Mo	15 So	15 Mo	15 Mi	15 Do	15 So
16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo
17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 So	18 Do	18 So	18 Mi	18 Sa
19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Do
20 Sa	20 Mi	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Do	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa
22 Mo	22 So	22 Mo	22 Mi	22 Do	22 So
23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo
24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do	25 So	25 Do	25 So	25 Mi	25 Sa
26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Do
27 Sa	27 Mi	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Do	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo	29 So	29 Mo	29 Mi	29 Do	29 So
30 Di	30 Do (Friedrichshagen)	30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo
31 Fr	31 Mo	31 Mi	31 Fr	31 So	31 Do



Wir empfehlen, die **Semesterplanung zu verschriftlichen**,

- da anstehende Aufgaben dadurch sichtbar werden.
- da sich die Konzentration auf die Aufgabe dadurch erhöht.
- da man besser kontrollieren kann, ob man an alles gedacht hat.

**In allen Fällen erhöht dies die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung.**

Wir möchten Ihnen hier beispielhaft aufzeigen, wie Sie dies für das kommende Semester umsetzen können ...



# Sommersemester 2024

Kalenderpedia  
Informationen zum Kalender

April	Mai	Juni	Juli	August	September
1 Mo Ostermontag <sup>14</sup>	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa	1 Mo <sup>27</sup>	1 Do	1 So
2 Di	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo <sup>38</sup>
3 Mi	3 Fr	3 Mo <sup>23</sup>	3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi
5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo <sup>32</sup>	5 Do
6 Sa	6 Mo <sup>19</sup>	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr
7 So	7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa
8 Mo <sup>15</sup>	8 Mi	8 Sa	8 Mo <sup>28</sup>	8 Do	8 So
9 Di	9 Do Christi Himmelfahrt	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo <sup>37</sup>
10 Mi	10 Fr	10 Mo <sup>24</sup>	10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi	12 Fr	12 Mo <sup>33</sup>	12 Do
13 Sa	13 Mo <sup>20</sup>	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa
15 Mo <sup>18</sup>	15 Mi	15 Sa	15 Mo <sup>29</sup>	15 Do	15 So
16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo <sup>38</sup>
17 Mi	17 Fr	17 Mo <sup>25</sup>	17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi
19 Fr	19 So Pfingsten	19 Mi	19 Fr	19 Mo <sup>34</sup>	19 Do
20 Sa	20 Mo Pfingstmontag <sup>21</sup>	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa
22 Mo <sup>17</sup>	22 Mi	22 Sa	22 Mo <sup>30</sup>	22 Do	22 So
23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo <sup>39</sup>
24 Mi	24 Fr	24 Mo <sup>26</sup>	24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Mi
26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo <sup>35</sup>	26 Do
27 Sa	27 Mo <sup>22</sup>	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo <sup>18</sup>	29 Mi	29 Sa	29 Mo <sup>31</sup>	29 Do	29 So
30 Di	30 Do Fronleichnam	30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo <sup>40</sup>
	31 Fr		31 Mi	31 Sa	



# Sommersemester 2024

Kalenderpedia  
Informationen zum Kalender

April	Mai	Juni	Juli	August	September
1 Mo <b>Ostermontag</b> <sup>14</sup>	1 Mi <b>Tag der Arbeit</b>	1 Sa	1 Mo <sup>27</sup>	1 Do	1 So
2 Di	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo <sup>38</sup>
3 Mi	3 Fr	3 Mo <sup>23</sup>	3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi
5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo <sup>32</sup>	5 Do
6 Sa	6 Mo <sup>19</sup>	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr
7 So	7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa
8 Mo <sup>15</sup>	8 Mi	8 Sa	8 Mo <sup>28</sup>	8 Do	8 So
9 Di	9 Do <b>Christi Himmelfahrt</b>	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo <sup>37</sup>
10 Mi	10 Fr	10 Mo <sup>24</sup>	10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 So <b>Muttertag</b>	12 Mi	12 Fr	12 Mo <sup>33</sup>	12 Do
13 Sa	13 Mo <sup>20</sup>	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa
15 Mo <sup>18</sup>	15 Mi	15 Sa	15 Mo <sup>29</sup>	15 Do	15 So
16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo <sup>38</sup>
17 Mi	17 Fr	17 Mo <sup>25</sup>	17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi
19 Fr	19 So <b>Pfingsten</b>	19 Mi	19 Fr	19 Mo <sup>34</sup>	19 Do
20 Sa	20 Mo <b>Pfingstmontag</b> <sup>21</sup>	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa
22 Mo <sup>17</sup>	22 Mi	22 Sa	22 Mo <sup>30</sup>	22 Do	22 So
23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo <sup>39</sup>
24 Mi	24 Fr	24 Mo <sup>26</sup>	24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Mi
26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo <sup>35</sup>	26 Do
27 Sa	27 Mo <sup>22</sup>	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo <sup>18</sup>	29 Mi	29 Sa	29 Mo <sup>31</sup>	29 Do	29 So
30 Di	30 Do <b>Fronleichnam</b>	30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo <sup>40</sup>
	31 Fr		31 Mi	31 Sa	



## Fristen und Termine im Studium

Semesterbeginn  
Studienhöchstdauer  
Prüfungsanmeldung  
Vorlesungszeitraum  
Rückmeldezeitraum  
Orientierungsprüfung  
Anmeldung  
Anmeldung Sportkurse  
Anmeldefrist  
Studiengangbezogene  
Veranstaltungsbelegung  
Abgabetermin  
Hausarbeit  
Zwischenprüfung  
Klausurtermin  
Bewerbungsfrist  
Immatrikulationszeitraum  
Sprechstundentermine  
Fristen



# Sommersemester 2024

Kalenderpedia  
Informationen zum Kalender

April		Mai		Juni		Juli		August		September	
1 Mo	Ostermontag 14	1 Mi	Tag der Arbeit	1 Sa		1 Mo	27	1 Do		1 So	
2 Di		2 Do		2 So		2 Di		2 Fr		2 Mo	36
3 Mi		3 Fr		3 Mo	23	3 Mi		3 Sa		3 Di	
4 Do		4 Sa		4 Di		4 Do		4 So		4 Mi	
5 Fr		5 So		5 Mi		5 Fr		5 Mo	32	5 Do	
6 Sa		6 Mo	19	6 Do		6 Sa		6 Di		6 Fr	
7 So		7 Di		7 Fr		7 So		7 Mi		7 Sa	
8 Mo	15	8 Mi		8 Sa		8 Mo	28	8 Do		8 So	
9 Di		9 Do	Christi Himmelfahrt	9 So		9 Di		9 Fr		9 Mo	37
10 Mi		10 Fr		10 Mo	24	10 Mi		10 Sa		10 Di	
11 Do		11 Sa		11 Di		11 Do		11 So		11 Mi	
12 Fr		12 So	Muttertag	12 Mi		12 Fr		12 Mo	33	12 Do	
13 Sa		13 Mo	20	13 Do	Referat	13 Sa		13 Di		13 Fr	
14 So		14 Di		14 Fr		14 So		14 Mi		14 Sa	
15 Mo	18	15 Mi		15 Sa		15 Mo	29	15 Do		15 So	
16 Di		16 Do		16 So		16 Di		16 Fr		16 Mo	38
17 Mi		17 Fr		17 Mo	25	17 Mi		17 Sa		17 Di	
18 Do		18 Sa		18 Di		18 Do		18 So		18 Mi	
19 Fr		19 So	Pfingsten	19 Mi		19 Fr		19 Mo	34	19 Do	
20 Sa		20 Mo	Pfingstmontag	21	20 Do	20 Sa		20 Di		20 Fr	
21 So		21 Di		21 Fr		21 So		21 Mi		21 Sa	
22 Mo	17	22 Mi		22 Sa		22 Mo	30	22 Do		22 So	
23 Di		23 Do		23 So		23 Di	Klausur 1	23 Fr		23 Mo	39
24 Mi		24 Fr		24 Mo	26	24 Mi		24 Sa		24 Di	
25 Do		25 Sa		25 Di		25 Do		25 So		25 Mi	
26 Fr		26 So		26 Mi		26 Fr	Klausur 2	26 Mo	35	26 Do	
27 Sa		27 Mo	22	27 Do		27 Sa		27 Di		27 Fr	
28 So		28 Di		28 Fr	Abgabe Essay	28 So		28 Mi		28 Sa	
29 Mo	18	29 Mi		29 Sa		29 Mo	31	29 Do		29 So	
30 Di		30 Do	Fronleichnam	30 So		30 Di		30 Fr		30 Mo	Abgabe Hausarbeit 40
		31 Fr				31 Mi	Klausur 3	31 Sa			

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr



# Sommersemester 2024

Kalenderpedia  
Informationen zum Kalender

April		Mai		Juni		Juli		August		September	
1 Mo Ostermontag	14	1 Mi Tag der Arbeit		1 Sa		1 Mo	27	1 Do		1 So	
2 Di		2 Do		2 So		2 Di		2 Fr		2 Mo	36
3 Mi		3 Fr		3 Mo	23	3 Mi		3 Sa		3 Di	
4 Do		4 Sa		4 Di		4 Do		4 So		4 Mi	
5 Fr		5 So		5 Mi		5 Fr		5 Mo Hausarbeit	32	5 Do	
6 Sa		6 Mo	19	6 Do		6 Sa		6 Di		6 Fr	
7 So		7 Di		7 Fr		7 So		7 Mi		7 Sa	
8 Mo	15	8 Mi		8 Sa		8 Mo	28	8 Do		8 So	
9 Di		9 Do Christi Himmelfahrt		9 So		9 Di		9 Fr		9 Mo	37
10 Mi		10 Fr		10 Mo	24	10 Mi		10 Sa		10 Di	
11 Do		11 Sa		11 Di		11 Do		11 So		11 Mi	
12 Fr		12 So Muttertag		12 Mi		12 Fr		12 Mo		12 Do	33 Geplante Abgabe HA
13 Sa		13 Mo	20	13 Do Referat		13 Sa		13 Di		13 Fr	
14 So		14 Di Referat		14 Fr		14 So		14 Mi		14 Sa	
15 Mo	16	15 Mi		15 Sa		15 Mo	29	15 Do		15 So	
16 Di		16 Do		16 So		16 Di		16 Fr		16 Mo	38
17 Mi		17 Fr		17 Mo	25	17 Mi		17 Sa		17 Di	
18 Do		18 Sa		18 Di		18 Do		18 So		18 Mi	
19 Fr		19 So Pfingsten		19 Mi		19 Fr		19 Mo		19 Do	34
20 Sa		20 Mo Pfingstmontag	21	20 Do		20 Sa		20 Di		20 Fr	
21 So		21 Di		21 Fr		21 So		21 Mi		21 Sa	
22 Mo	17	22 Mi		22 Sa		22 Mo	30	22 Do		22 So	
23 Di		23 Do		23 So		23 Di Klausur 1		23 Fr		23 Mo	39
24 Mi		24 Fr		24 Mo	28	24 Mi		24 Sa		24 Di	
25 Do		25 Sa		25 Di		25 Do		25 So		25 Mi	
26 Fr		26 So		26 Mi		26 Fr Klausur 2		26 Mo		26 Do	35
27 Sa		27 Mo	22	27 Do		27 Sa		27 Di		27 Fr	
28 So		28 Di		28 Fr Abgabe Essay		28 So		28 Mi		28 Sa	
29 Mo	18	29 Mi		29 Sa		29 Mo	31	29 Do		29 So	
30 Di		30 Do Fronleichnam		30 So		30 Di		30 Fr		30 Mo	40 Abgabe Hausarbeit
		31 Fr				31 Mi	Klausur 3	31 Sa			



# Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !				
8	Uni	Physiotherapie	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
10	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
11	Pause	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
12	Pause	Lernzeit	To-Dos	Pause	Lernzeit		
13	To-Dos	Pause	Pause	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
14	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Pause	Puffer-Lernzeit	
15	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Sport	Puffer-Lernzeit	
16	Lernzeit	Lernzeit					
17	Abendessen	Lernzeit	Lernzeit		To-Dos		
18			Lernzeit	Lernzeit			
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni	Lernzeit	Uni			
21		Lernzeit		Lernzeit			
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8	Uni						
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12							
13							
14	Uni	Uni	Uni				
15	Uni	Uni	Uni				
16							
17							
18							
19							
20		Uni		Uni			
21							
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8	Uni	Physiotherapie					
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12							
13							
14	Uni	Uni	Uni				
15	Uni	Uni	Uni		Sport		
16							
17							
18							
19	Sport						
20		Uni		Uni			
21							
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !				
8	Uni	Physiotherapie					
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12	Pause		To-Dos	Pause			
13	To-Dos	Pause	Pause		Pause		
14	Uni	Uni	Uni		Sport		
15	Uni	Uni	Uni				
16							
17							
18	Abendessen				To-Dos		
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni		Uni			
21							
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...						
8	Uni	Physiotherapie		Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni		Lernzeit	Lernzeit			
10	Uni	Lernzeit	Uni				
11	Uni	Lernzeit					
12	Pause						
13							
14							
15			Lernzeit	Lernzeit	To-Dos		
16		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
17		Uni	Lernzeit	Uni			
18							
19		Lernzeit		Lernzeit			
20							
21							
22							

Was denken Sie, wie lange Sie sich gut am Stück konzentrieren können?



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !				
8	Uni	Physiotherapie		Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni		Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
10	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
11	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
12	Pause	Lernzeit	To-Dos	Pause	Lernzeit		
13	To-Dos	Pause	Pause	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
14	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Pause	Puffer-Lernzeit	
15	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Sport	Puffer-Lernzeit	
16							
17	Lernzeit	Lernzeit					
18	Abendessen	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	To-Dos		
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni	Lernzeit	Uni			
21		Lernzeit		Lernzeit			
22							



---

## Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- **Wie setze ich mir Ziele?**
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



## Was sind Ziele und warum brauchen wir sie?

- Ein Ziel ist die Antwort auf die Frage:  
**Wofür tue ich das?**
  - Nur mit Ziel können wir die nächsten Schritte planen und wissen, wann wir angekommen sind.
-



## Zielsetzung mit der SMART-Methode

**S** spezifisch

**M** messbar

**A** attraktiv

**R** realistisch

**T** terminiert



## Zielsetzung mit der SMART-Methode

**T** - terminiert

**M** - messbar

**R** -realistisch

**Diese Woche möchte ich an 5 Tagen jeweils für 15 Minuten für meinen Sprachkurs 20 Vokabeln lernen, damit ich mich besser ausdrücken kann.**

**A**- attraktiv

**S** - spezifisch



## Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?





- Erzählen Sie von Ihrem Ziel bzw. von Ihrem Vorhaben.
- Machen Sie es transparent.
  - ➔ So finden Sie evtl. Gleichgesinnte oder/ und Unterstützer.
  - ➔ Selbstverpflichtung kann dazu führen, das Ziel auch umzusetzen.

### **Erinnern Sie sich selbst an Ihre Planung:**

- ➔ Schicken Sie sich eine Erinnerung aufs Handy.
- ➔ **Hängen Sie einen passenden Spruch an Ihre Tür.**



## **Packen Sie unangenehme Aufgaben an!**

Überlegen Sie, welche Arbeitsschritte zu der Aufgabe gehören. Notieren Sie sich diese. Eventuell können Sie mit der Aufgabe starten, die Ihnen momentan am leichtesten fällt.

Je länger Sie etwas vor sich herschieben, umso schlimmer wird es. Fassen Sie nichts an, ohne es wenigstens einen Schritt weiterzubringen.

## **Es muss nicht alles perfekt sein.**

Überlegen Sie: Passt der momentane Aufwand, den Sie für eine Aufgabe betreiben, zu dessen Nutzen?



**Belohnen Sie sich**, wenn Sie eine (unangenehme) Aufgabe erledigt haben.

**Verabreden Sie sich zum Lernen.** Das erhöht den „Druck“ auch zum vorgenommenen Zeitpunkt zu erscheinen.  
Außerdem: geteiltes Leid ist halbes Leid.



# TO DO LIST

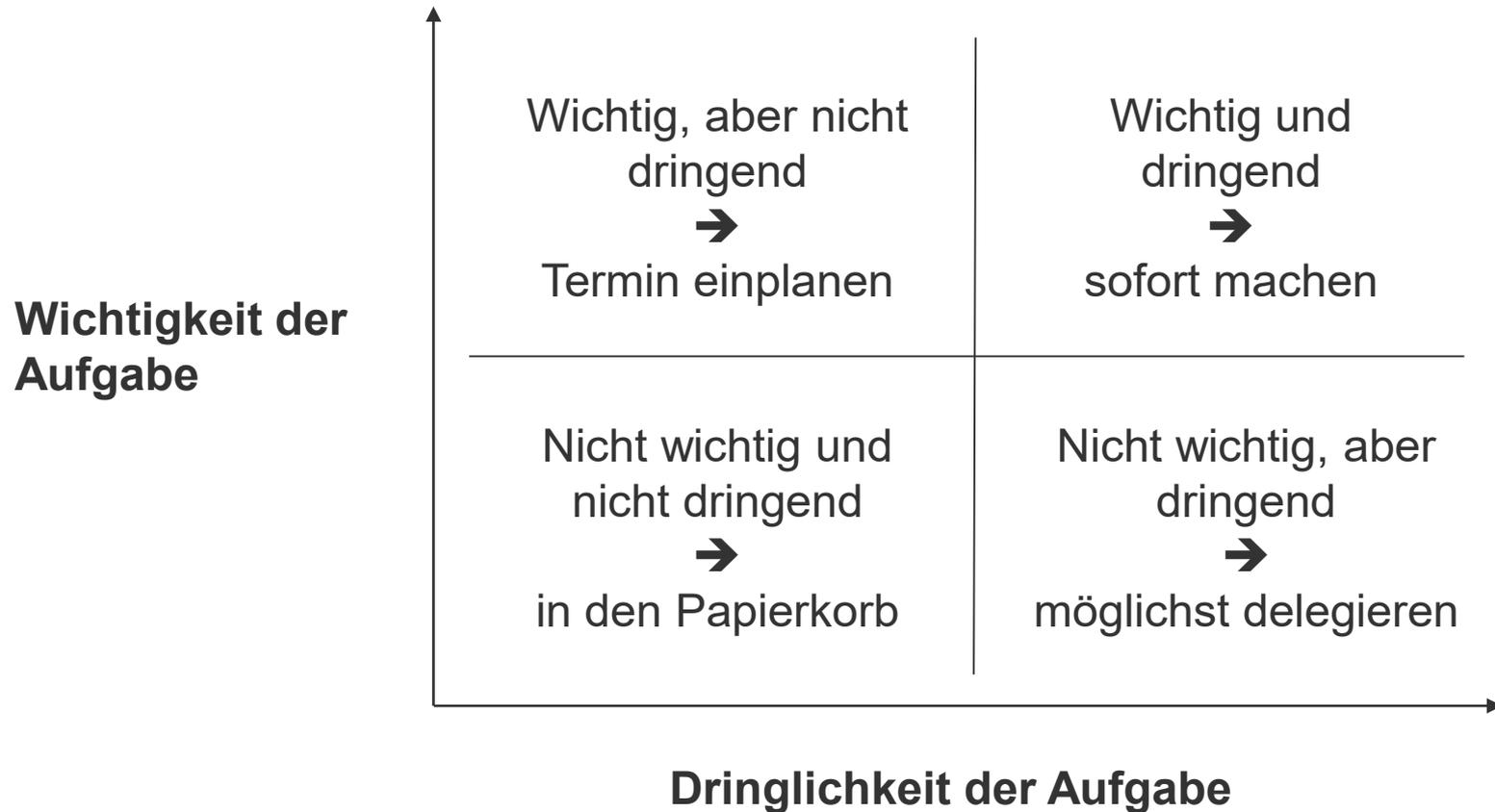
Datum: \_\_\_\_\_

Muss ich erledigen	✓	Sollte ich erledigen	✓	Will ich erledigen	✓



Wenn viele Aufgaben anstehen sollten Sie **Prioritäten setzen**.

Das Eisenhower-Modell kann Sie hierbei unterstützen:







## **Unvorhersehbare Dinge können immer passieren**

Halten Sie nicht krampfhaft an Ihrem ursprünglichen Plan fest.

### **Betrachten Sie die Gesamtsituation:**

- Was ist in der veränderten Situation / unter den aktuellen Bedingungen wichtig?
- Welche Aufgaben gehören dazu?
- Wie sind die Aufgaben zu priorisieren?
- Wer kann Sie dabei unterstützen?

## **Passen Sie Ihre Planung laufend an!**



# Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: [www.uni-tuebingen.de/de/2147](http://www.uni-tuebingen.de/de/2147)

UNIVERSITÄT ▾ FAKULTÄTEN ▾ STUDIUM ▾ FORSCHUNG ▾ EINRICHTUNGEN ▾ INTERNATIONAL ▾

Profil Studieninteresse Studienangebot Bewerbung und Immatrikulation Beratung und Info Studienorganisation Rund ums Studium Berufsorientierung

Sie sind hier: Startseite > Studium > Beratung und Info > Zentrale Studienberatung > Angebote für Studierende > [Studieren mit Plan](#)

## Beratung und Info

- Zentrale Studienberatung**
- Angebote für Studieninteressierte
- Angebote für StudienanfängerInnen
- Angebote für Studierende**
- Studieren mit Plan**
- Semestermanagement
- Semestermanagement für Studierende mit Beeinträchtigung
- Lernimpuls: Dranbleiben! Lernen in Intervallen

## Studieren mit Plan

Veranstaltungen, Informationsangebote und Lernhilfen für Studierende



### Veranstaltungen für Studierende

- [Workshop: Halt mal inne](#)  
Mo 08.04.2024, 09:00 Uhr
- [Semestermanagement für Studierende mit Beeinträchtigung](#)  
Do 11.04.2024, 09:00 Uhr
- [Semestermanagement](#)  
Fr 12.04.2024, 10:15 Uhr
- [So viel zu tun - so wenig Zeit!](#)  
Mo 06.05.2024, 09:15 Uhr



Kontakt:

## **Zentrale Studienberatung**

Wilhelmstr. 11, 2. OG, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-72555

[zsb@uni-tuebingen.de](mailto:zsb@uni-tuebingen.de)

[www.uni-tuebingen.de/zsb](http://www.uni-tuebingen.de/zsb)