

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.
- Wichtigstes Planungsprinzip ist die Schriftlichkeit.





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?



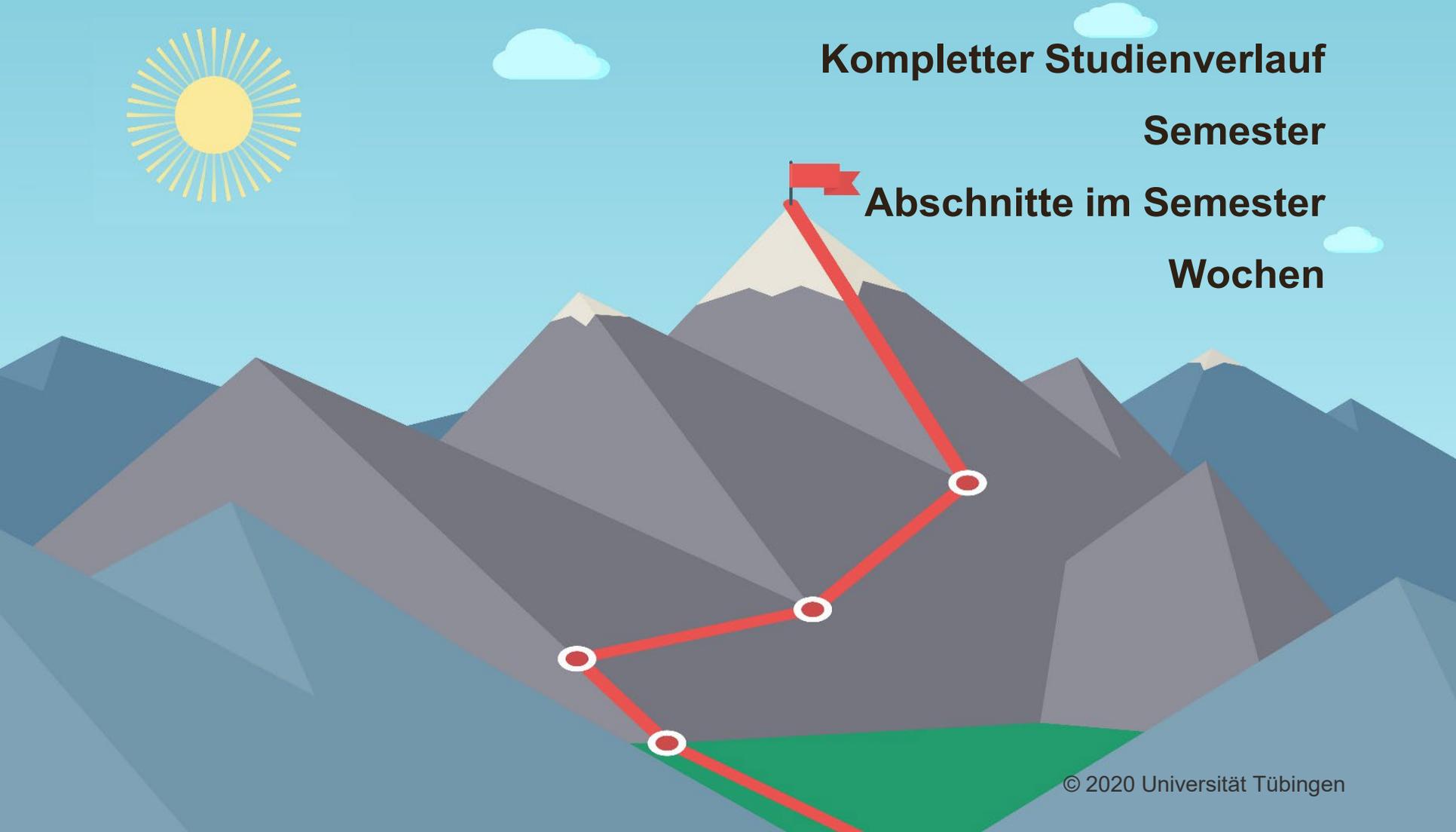
Wir werden unterschiedliche Zeitfenster betrachten:

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).



WiSe 23-24	SoSe 24	WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs
<p>Prüfungsfrist eingehalten</p>		<p>Prüfungsfrist eingehalten</p>		<p>Bachelorprüfung bestanden</p>				



WiSe 23-24	SoSe 24	WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28
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
- 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.

Ein Tipp vorweg: Absolvieren Sie Sprachvoraussetzungen in den ersten Semestern!

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?

Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Martinstag	1 Fr	1 Do	1 Fr	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 Sa
3 Di	3 Fr Tag der DL, Umwelt	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di Klausur 1	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do Klausur 2	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi Heiligt	13 Sa	13 Di	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi Klausur 3	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Mi	20 Do
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr Abgabe Essay	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 So	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Mi	27 Do
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do
29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Fr
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Mi	30 Sa
31 Di Reformationstag	31 So	31 Mi	31 Mi		31 So Abgabe Hausarbeit



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 ...



Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 Sa
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag	25 Do	25 So	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	26 Fr	26 Mo	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Fr Karfreitag
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di		30 Sa
31 Di Reformationstag		31 So Silvester	31 Mi		31 So Beginn der Sommerzeit



Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 Sa
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag	25 Do	25 So	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	26 Fr	26 Mo	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Fr Karfreitag
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di		30 Sa
31 Di Reformationstag		31 So Silvester	31 Mi		31 So Beginn der Sommerzeit



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



Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 Sa
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di Klausur 1	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do Klausur 2	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi Referat	13 Sa	13 Di	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi Klausur 3	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr Abgabe Essay	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag	25 Do	25 So	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	26 Fr	26 Mo	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Fr Karfreitag
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di		30 Sa
31 Di Reformationstag		31 So Silvester	31 Mi		31 So Abgabe Hausarbeit



Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 Sa
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di Klausur 1	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do Klausur 2	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi Referat	13 Sa	13 Di	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi Klausur 3	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr Hausarbeit	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr Abgabe Essay	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag	25 Do	25 So	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	26 Fr	26 Mo	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Fr Karfreitag
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di		30 Sa
31 Di Reformationstag		31 So Silvester	31 Mi		31 So Abgabe Hausarbeit



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?



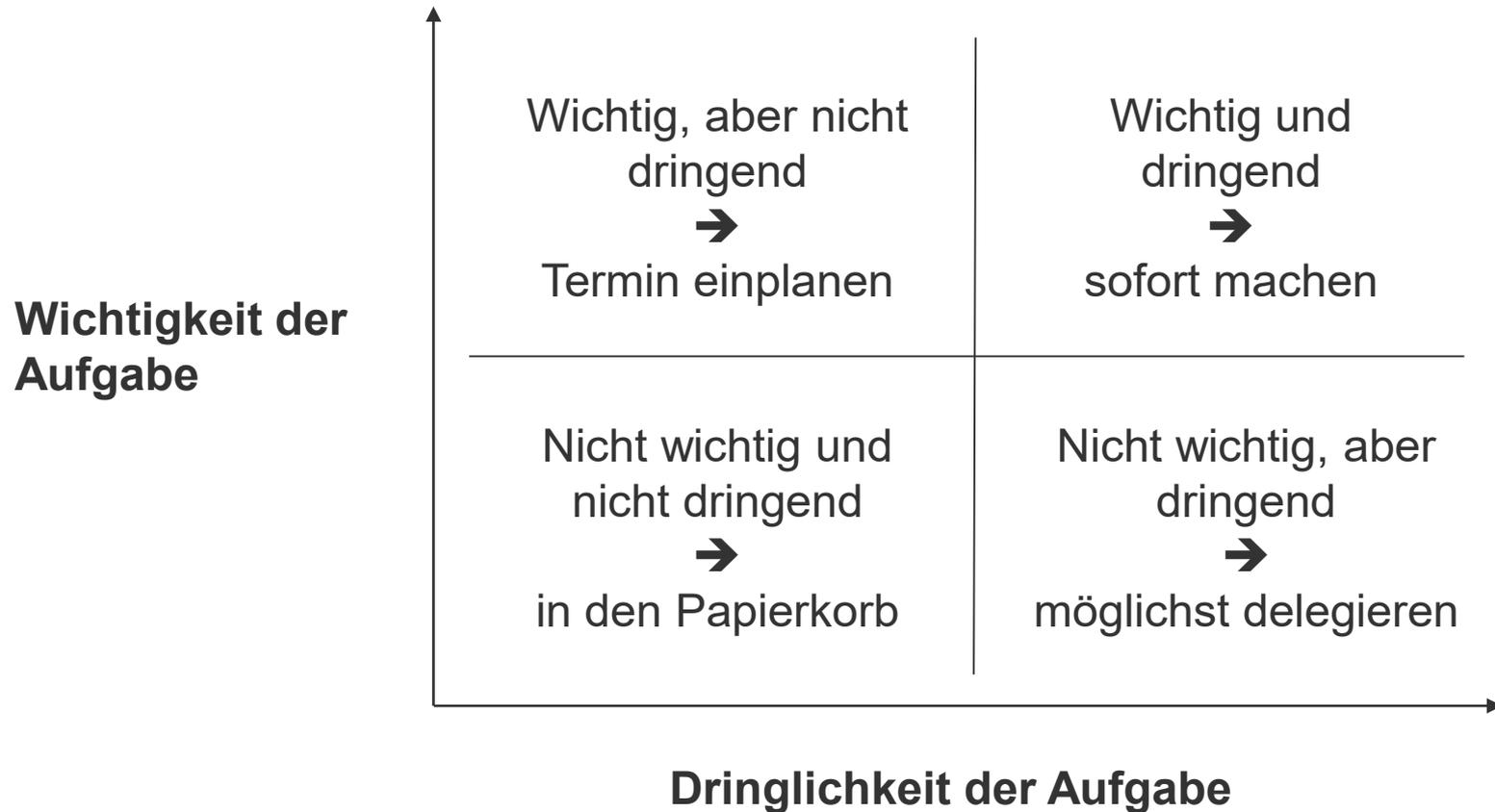
Belohnen Sie sich, wenn Sie eine (unangenehme) Aufgabe erledigt haben.

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

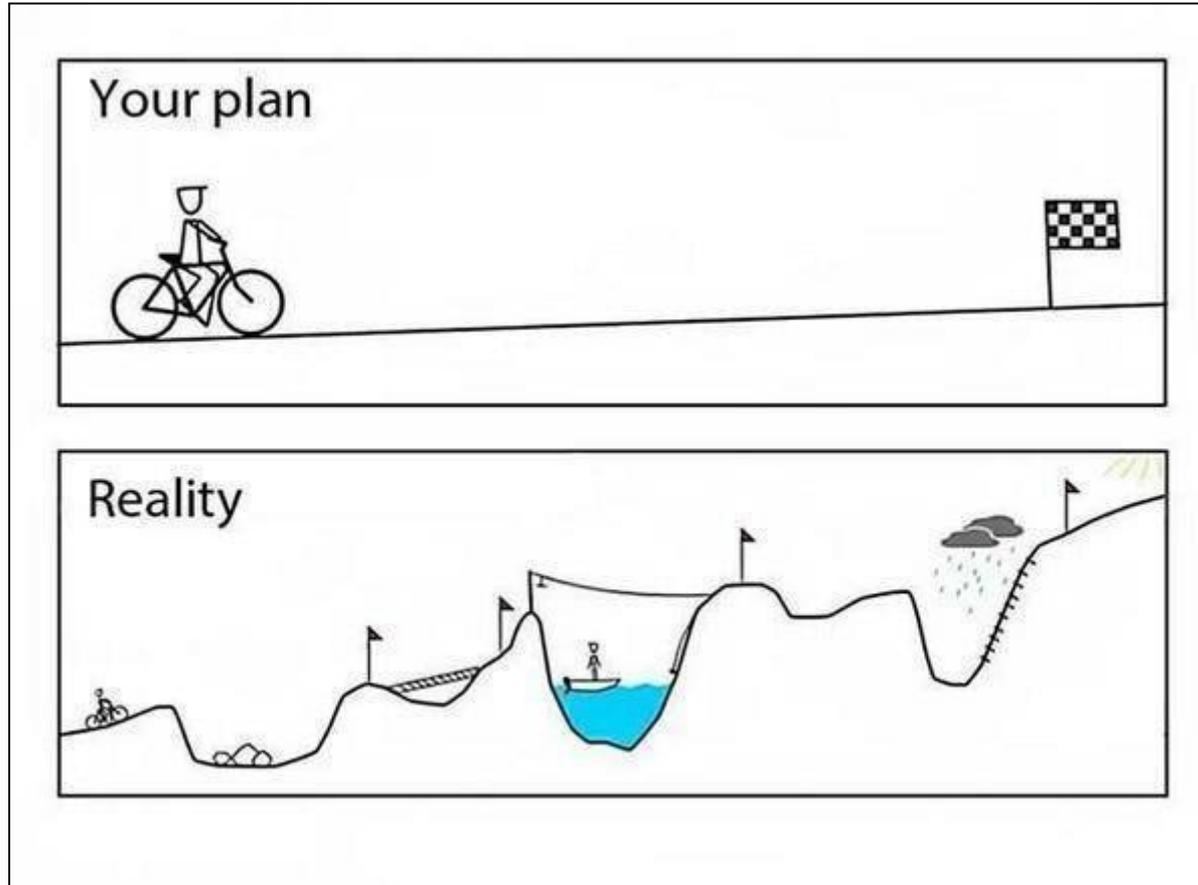


Wenn viele Aufgaben anstehen sollten Sie **Prioritäten setzen**.

Das Eisenhower-Modell kann Sie hierbei unterstützen:



Unvorhersehbare Dinge können immer passieren





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

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
- Zeitmanagement
- Lernimpuls: Dranbleiben! Lernen in Intervallen
- Lernimpuls: Texterarbeitung mit der SQ3R-Methode

Studieren mit Plan

Veranstaltungen, Informationsangebote und Lernhilfen für Studierende



Damit Sie sich in jeder Phase Ihres Studiums gut zurechtfinden können, bietet die Zentrale Studienberatung unter dem Titel "Studieren mit Plan" Veranstaltungen mit Informationen und Tipps zu Studientechniken und Selbstkompetenzen sowie zu verschiedenen weiteren Themen rund um das

Veranstaltungen für Studierende

- [Semestermanagement](#)
Fr 13.10.2023, 10:15 Uhr
- [Lernimpuls: Lernen in Intervallen](#)
Mi 08.11.2023, 10:15 Uhr
- [Lernimpuls: Aktives Lesen \(SQ3R\)](#)
Fr 17.11.2023, 10:15 Uhr
- [Lernimpuls: Mentale Landkarten](#)
Fr 24.11.2023, 10:15 Uhr
- [Crashkurs Fachwechsel](#)
Do 14.12.2023, 12:00 Uhr



Kontakt:

Zentrale Studienberatung

Wilhelmstr. 11, 2. OG, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-72555

zsb@uni-tuebingen.de

www.uni-tuebingen.de/zsb