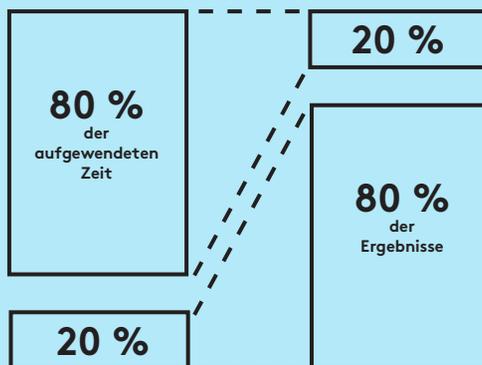


Wer hat an der Uhr gedreht? Von Zeitdieben und Minutenräubern

„Oh, schon so spät?“ Denken Sie das auch manchmal, wenn der Tag einfach wieder so schnell vergangen und die To-do-Liste gerade mal zur Hälfte abgearbeitet ist? Das ist zwar sehr menschlich, aber gerade bei den hohen Anforderungen im Studium eine Gefahr für den persönlichen Studienerfolg. Kommen Sie deshalb Ihren Zeitdieben auf die Schliche – für einen bewussten Umgang mit der Zeit, der sich auf Ihren Lernerfolg und Ihre persönliche Zufriedenheit auswirkt.

»Mal-eben« Zeitdieb

„Ich treff mich ‚mal eben‘ mit Hanna zum Kaffee“, „guck ‚mal eben‘, was meine News bei Instagram, Twitter & Co. so machen“ – „Mal-eben“ Situationen kennt jeder. Genehmigen Sie sich hin und wieder ruhig solche Momente und genießen Sie sie – aber nicht ständig! Sonst wird das „Mal-eben“ ein tückischer, leiser und sehr effizienter Zeitdieb! Ein Tipp, um den „Mal-eben“ Zeitdieb in Schach zu halten: Schreiben Sie alle Ihre Gedanken und Einfälle auf einen To-do-Zettel. Dann gehen Ihre Ideen nicht verloren, stören aber nicht mehr Ihre aktuelle Konzentration. Die Ideen können Sie dann in Ihren Pausen- und Freizeitphasen nachholen!



Der »Hoher - Anspruch« - Zeitdieb (Paretoprinzip)

Ein typischer Zeitdieb steckt auch in besonders hohen Ansprüchen. Das Gefährliche daran ist, dass die letzten Prozent, bis zur Perfektion, sehr viel Zeit benötigen, aber nur einen verhältnismäßig geringen Nutzenzuwachs bieten. Natürlich können Sie z. B. ganze Vorlesungsmitschriften nochmal ordentlich abschreiben oder den 3. Artikel zu demselben Sachverhalt lesen. Überprüfen Sie aber, ob Ihnen dadurch wichtige Lernzeit für andere Themen fehlt. Das Paretoprinzip (auch Pareto-Effekt oder 80-zu-20-Regel) besagt, dass 80 Prozent der Ergebnisse in 20 Prozent der Gesamtzeit eines Projekts erreicht werden. Die verbleibenden 20 Prozent der Ergebnisse benötigen jedoch 80 Prozent der Gesamtzeit und verursachen die meiste Arbeit. Ergo: 80 Prozent tun's meist auch!



Sind Sie auch ein »Ja-Sager«?

Schlecht „nein“ sagen zu können, das kennen wohl die meisten. Für andere da zu sein und niemanden hängen zu lassen, ist auch ein feiner Zug. Ist das Ja-Sagen jedoch so ausgeprägt, dass persönliche Fortschritte auf der Strecke bleiben, wird es gefährlich. Das ist ein dicker Zeitfresser! Deshalb wägen sie gut ab, wann eine andere Aktivität auch mal einem Lernfenster für die persönliche Zukunft weichen muss. Nach bestandener Prüfung macht das Feiern mit den Kommilitoninnen und Kommilitonen dann umso mehr Freude!



Mit dem Einfachen beginnen? Achtung: Zeitdieb!

Viele Studierende starten in ihre Lerntage mit Wiederholungen oder einfachem Lernstoff. Das ist zwar gut für's Gefühl, gleichzeitig jedoch ein gefährlicher Zeitdieb für die komplexeren Lerninhalte. Plötzlich ist der Vormittag verstrichen und die schwierige Aufgabe liegt noch da. Ungünstig ist dies auch, da die meisten Menschen morgens eine bessere Konzentrationsfähigkeit besitzen als am Nachmittag.

Unsere Empfehlung: Starten Sie mit dem Schweren und wiederholen Sie in Richtung Tagesende die Dinge, die Sie schon können. Das ist auch für Ihre Motivation sinnvoll! Mit positiven Erlebnissen den Lerntag abzuschließen, schenkt Ihnen eine ruhigere Nacht und Energie, um am nächsten Tag mit gutem Gefühl neu durchzustarten.