

## Zeitmanagement-Wochenplanung

Bitte erstellen Sie eine Zeitplanung für die nächste Woche. Beachten Sie dabei folgende Regeln:

1. Es soll sich um einen Plan für die nächste konkrete Woche handeln. Es geht nicht darum, einen allgemein gültigen Plan für die Zukunft zu entwickeln.
2. Sammeln Sie dazu zunächst auf einem separaten Blatt alle Beschäftigungen, mit denen Sie üblicherweise Zeit verbringen. Dabei vergessen wir oft die ganz profanen Tätigkeiten wie Schlafen, Essen und Einkaufen, Freizeitgestaltung, Wegezeiten, ... Ergänzen Sie Ihre Liste nun ggf. um besondere Tätigkeiten, die in dieser kommenden Woche auf Sie warten.
3. Tragen Sie nun die fest verplanten Tätigkeiten in den Wochenplan auf Seite 2 ein – z.B. Ihre Seminar- und Sprechzeiten (feste Termine per Webkonferenz/ Chat o.ä.), Ihre Arbeitszeiten, Ihre Sport-/ Hobbyzeiten, Ihre Schlafenszeiten usw.
4. Wie viel frei planbare Zeit bleibt Ihnen an den einzelnen Tagen?
5. Die Lernzeiten am besten in die Zeitslots eintragen, wo Sie effektiv lernen können. Andere Aktivitäten darum herum planen. In Zeiten, wo Sie nicht effektiv lernen können, können Sie andere Dinge erledigen oder sich aktiv erholen.
6. Planen Sie immer auch Puffer ein. (Bedenken Sie dabei: für konzentrativ sehr anstrengende Tätigkeiten sollten wir regelmäßig pro Tag nicht mehr als 4-6 Stunden einplanen.)
7. Planen Sie **innerhalb** Ihrer Lernzeit Pausen ein!

### Einige Anregungen zur Planung und Gestaltung von Pausen:

- Unterbrechungen sind keine Pausen.
- Nutzen Sie Ihre Pausen ganz bewusst um etwas *anderes* zu tun!
- Wir unterscheiden hier 3 Arten von Pausen:
  1. Kurzpausen – ca. 5 Minuten nach 20-30 Minuten
  2. Entspannungspausen – ca. 15-20 Minuten nach 1,5-2 Stunden
  3. Erholungspausen – ca. 90-120 Minuten nach 3-4 Stunden

Wie können Sie Ihre Pausen sinnvoll gestalten...	
Kurzpausen	
Entspannungspausen	
Erholungspausen	

	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
<i>6 – 7</i>							
<i>7 – 8</i>							
<i>8 – 9</i>							
<i>9 – 10</i>							
<i>10 – 11</i>							
<i>11 – 12</i>							
<i>12 – 13</i>							
<i>13 – 14</i>							
<i>14 – 15</i>							
<i>15 – 16</i>							
<i>16 – 17</i>							
<i>17 – 18</i>							
<i>18 – 19</i>							
<i>19 – 20</i>							
<i>20 – 21</i>							
<i>21 – 22</i>							
<i>22 – 23</i>							
<i>23 – 0</i>							
<i>0 – 1</i>							
<i>später</i>							