



## Tipps für ein stressfreies Semester - Zeitmanagement

### Einen Überblick gewinnen

- Lernstoff: Was kommt dran? (Themenliste, Vorlesungen, Buchkapitel, Artikel etc.)
- Prüfungsformat: Wie wird der Stoff abgefragt? (mündlich vs. schriftlich, Multiple Choice vs. offene Fragen)
- Prüfungstermin: Wann ist die Prüfung?

### Einen Plan machen

- Langfristige Zeitplanung: Strukturiere die Zeit bis zur Prüfung (Projektplan, Kalender o.ä.)
  - o Benötigte Zeit: Wie lange brauche ich, um die Stoffmenge zu lernen?
  - o Verfügbare Zeit: Wie viel Zeit habe ich *tatsächlich* zum Lernen? (Wann bin ich im Urlaub, den ganzen Tag in der HS, bei der Arbeit, ...?)

	Tag																												
To-Do	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Überblick	■	■																											
Thema 1			■	■	■	■																			■	■			
Thema 2						■	■	■	■																				
Thema 3										■	■	■														■	■		
Thema 4													■	■	■													■	■
Thema 5																			■	■	■							■	■
Thema 6																					■	■	■					■	■
Lerngruppe								■							■							■							
Probeklausur																								■		■	■		■

- Kurzfristige Zeitplanung: Erstelle einen Wochenplan
  - o Trage feste (wöchentliche) Termine ein (z. B. Vorlesung, Arzttermin, Arbeit).
  - o Ergänze deine Lernzeiten.
  - o Halte Puffer für Unvorhergesehenes frei (z. B. Erkältung, Bahn fällt aus).
  - o Plane Pausen, Freizeit und einen Feierabend fest ein.
  - o Berücksichtige deine individuelle Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf. (Eher der frühe Vogel oder eher eine Nachttaube?)



## Den Plan umsetzen

- Schaffe eine solide Basis: Achte auf genügend Schlaf, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und frische Luft.
- Gestalte deinen Arbeitsplatz so, dass du dich gut konzentrieren kannst (ausreichend beleuchtet, ordentlich, ruhig, ...).
- Kommuniziere deine Lernzeiten mit nahestehenden Personen, schalte dein Smartphone aus und reduziere so Ablenkungen.
- Achte auf ausreichend Pausen und verlasse deinen Arbeitsplatz, um auf andere Gedanken zu kommen.
- Prüfe kontinuierlich, ob der Plan gut für dich funktioniert und nimm bei Bedarf Anpassungen vor.
- Erkenne Zeitfresser und finde einen angemessenen Umgang, indem du diese in den Plan integrierst (z. B. Einkaufen gehen), eliminiertest (z. B. Smartphone-Nutzung) oder verschiebst (z. B. Fenster putzen).
- Greife auf deine sozialen Kontakte zurück – für eine Lerngruppe, zur Unterstützung im Alltag oder zur Freizeitgestaltung.
- Wende passende Lern- und Gedächtnistechniken an (z. B. Karteikarten, Mindmaps, Eselsbrücken, Loci-Methode, ...).
- Nutze Probeklausuren und übe die Prüfungssituation.
- Halte deine Motivation aufrecht, indem du positiv denkst, dir vor Augen führst, warum du die Prüfung schreibst und dich für die Anstrengung belohnst.