

## Master live

# Wie organisiere ich mich selbst?



Autor:

**Moni**

Rubrik:

**studium**

01.07.2020

Eigentlich ganz schön ironisch, einen Text über Selbstdisziplin und Zeitmanagement zu schreiben, wenn es genau dieser besonders bedarf, um ihn zu schreiben. Ich bin überzeugt davon, dass es niemandem immer leichtfällt, sich selbst zu motivieren, gerade wenn einem keine in großen Schritten nahende Deadline im Nacken sitzt.

Allgemein glaube ich, gar nicht so schlecht zu sein im Zeitmanagement und im Überwinden meines inneren Schweinehunds. Meine (recht primitive) „Methode“ ist, mir am Ende jeder Woche eine To-Do Liste für die kommende Woche anzufertigen – mit Kugelschreiber auf einem A4-Blatt. Das ist dann meine Struktur, von der ich versuche, möglichst wenig abzuweichen. Das Gefühl, Aufgaben durchzustreichen, finde ich sehr befriedigend, insbesondere wenn die To-Dos so kleinschrittig sind, dass dieses Erfolgsgefühl beim Durchstreichen einige Male am Tag auftreten kann.

Längerfristige Aufgaben, die eine feste Deadline haben, schreibe ich in meinen Kalender, den ich regelmäßig durchblättere, um einen Überblick über die nächsten Wochen zu behalten. Aufgaben, die zeitlich nicht dringlich sind, schreibe ich auf eine digitale To-Do Liste.

Doch was ist, wenn man es einfach nicht schafft, sich vom Handy zu lösen, man „nur noch einmal Instagram neu lädt“ – und plötzlich eine halbe Stunde vergangen ist? In solchen Fällen lege ich mein Handy entweder in einen anderen Raum, oder nutze die Forest App, in der ein virtueller Baum heranwächst, abhängig davon, wie lange man nicht am Handy ist. Ansonsten hat es mir auch geholfen (z.B. beim Schreiben meiner Bachelorarbeit) die Pomodoro-Technik anzuwenden – einen Timer auf 25 Minuten zu stellen, in der Zeit kompromisslos an einer Aufgabe zu arbeiten und danach fünf Minuten Pause zu machen.

Letztendlich unterliegen Produktivität und Selbstmanagement immer Schwankungen, die unter anderem durch Faktoren wie Schlaf, Sport und Trinken beeinflusst werden. Man kann nicht immer alles davon kontrollieren, aber im besten Fall versucht man sich stets zu verbessern und nicht zu hart mit sich zu sein. Dabei sollte man nicht vergessen, dass auch Erholungsphasen wichtig sind und es immer gut ist, eine Arbeit zu haben, die auch Spaß macht.

[Nächste Seite >](#)



**Diese Seite ist erreichbar unter:**

[https://abi.de/interaktiv/blog.htm?type=master\\_live&zg=schueler](https://abi.de/interaktiv/blog.htm?type=master_live&zg=schueler)

oder scanne einfach den QR-Code