

Zeitmanagement im Studium – Interview

Selbstdisziplin und gute Organisation gefragt

Damit dir im Studium nicht alles über den Kopf wächst, ist es wichtig, deine Zeit gut einzuteilen. Brigitte Reysen-Kostudis, Psychologische Beraterin an der Freien Universität Berlin, gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Zeitmanagement während des Studiums.



Um gerade in intensiven Prüfungsphasen den Überblick zu bewahren, kann es sehr hilfreich sein, sich früh Gedanken über das eigene Lerntempo zu machen und einen individuellen Lernplan zu erstellen.

Foto: Julien Fertl

abi» Frau Reysen-Kostudis, warum ist Zeitmanagement gerade für Studierende so wichtig?

Brigitte Reysen-Kostudis: Ein gutes Zeitmanagement zu entwickeln, ist für jeden Menschen wichtig. Im Studium fällt das oft schwer, weil die Studienstrukturen weniger festgelegt sind als bei einer Erwerbstätigkeit. Da gibt es zum einen den Wechsel zwischen Vorlesungen und vorlesungsfreier Zeit, unregelmäßige Anwesenheitsverpflichtungen und unterschiedliche Arbeitsformen, die jeweils andere Formen des Lernens verlangen. Ein regelmäßiger Tagesablauf ist da schwierig zu etablieren und erfordert daher ein hohes Maß an Selbstdisziplin.

abi» Welches sind die größten Hindernisse für ein gutes Zeitmanagement?

Brigitte Reysen-Kostudis: Zum einen die bereits angesprochenen unregelmäßigen Arbeitszyklen. Des Weiteren haben viele Studierende unklare Vorstellungen darüber, wieviel Zeit sie für die Vor- und Nachbereitung des Lernstoffs benötigen. Auch die unterschiedlichen Lern- und Arbeitsformen wie Seminare, Praktika oder Übungen erfordern unterschiedliche Lernzeit und daher eine gute Organisation. Ich habe außerdem beobachtet, dass sich der Druck auf die Studierenden erhöht hat, möglichst schnell mit dem Studium fertig zu werden. Nicht selten schildern sie mir ihre Angst, gegenüber ihrer Vergleichsgruppe hinterherzuhinken, obwohl sie ihren Bachelorabschluss mit 22 Jahren geschafft haben.



Brigitte Reysen-Kostudis

Foto: privat

abi» Gibt es unterschiedliche Zeitmanagement-Typen?

Brigitte Reysen-Kostudis: Ich würde nicht sagen, dass es bestimmte Typen gibt. Ein gutes Zeitmanagement sollte an den Gegebenheiten des Studiums und an persönlichen Voraussetzungen orientiert sein. Wie das letztendlich umgesetzt wird, kann sehr unterschiedlich aussehen. Manche schreiben gerne viel auf und machen detaillierte Pläne. Andere dagegen fühlen sich von solchen Plänen schnell unter Druck gesetzt.

abi» Und wie lässt sich generell zu viel Druck vermeiden?

Brigitte Reysen-Kostudis: Ein gewisses Maß an Stress ist notwendig, um ein hohes Aktivitätsniveau über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können. Wenn ich tiefenentspannt bin, ist das nicht die ideale Voraussetzung für die Prüfung, denn dann wäre mir der mögliche Ausgang vielleicht sogar egal. Wird der Stress allerdings zu hoch, kann er wiederum zur Lähmung führen. Um dies zu verhindern, kann es beispielsweise helfen, seine Einstellung zur Prüfung zu ändern sowie sich adäquat vorzubereiten. Wenn ich gut einschätzen kann, was auf mich zukommt und ich Techniken zur Verfügung habe, die die Hoffnung aufs Gelingen stärken, lindert dies die Angst vorm Scheitern und den Stress.

abi» Welche Techniken könnten das sein?

Brigitte Reysen-Kostudis: Tipps sind hier zum einen eine genaue Analyse dessen, was verlangt wird. Auch sollte man wissen, wo man bezüglich der Prüfungsvorbereitung oder des Schreibens gerade steht. Eine allgemeine Planung à la „Ich lerne jetzt für die Prüfung“ ist nicht hilfreich, um das Gefühl zu stärken, voranzukommen. Nur eine genaue Auflistung, wann ich was mache, wann ich welchen Artikel lesen, wie viele Seiten ich in dieser Woche schreibe oder wann ich was wiederhole, steigert dieses positive Gefühl.

abi» Wie wichtig sind Pausen und wie könnten diese gestaltet werden?

Brigitte Reysen-Kostudis: Bei einer langfristigen Lern- und Arbeitsphase ist es wichtig, ab und zu eine Distanz zum Lernstoff aufzubauen. Das bedeutet auch, eine Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zu etablieren, sich gesund zu ernähren und sich zu bewegen. Denn was nützt es, den Prüfungsstoff zwar gut draufzuhaben, aber am Prüfungstermin nervlich am Ende zu sein oder aufgrund von Schlafmangel unkonzentriert aufzutreten? Sport ist ebenfalls ein geeignetes Mittel, um Spannungen abzubauen und damit Stress zu reduzieren.

Mehr Infos

studienwahl.de

Infoportal der Stiftung für Hochschulzulassung in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit. Hier kannst du im „finder“ nach Studiengängen in ganz Deutschland suchen und dir Tipps zur Studienorganisation holen.

🔗 www.studienwahl.de

Deutsches Studentenwerk

Infos und Tipps rund ums Studium

🔗 www.studentenwerke.de

21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks

🔗 www.studentenwerke.de/de/content/sozialerhebung-des-deutschen-studentenwerks

„Studierendenstress in Deutschland“ (PDF)

Studie der AOK in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg

🔗 www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf

Leitfaden zum Zeitmanagement der Universität Bielefeld (PDF)

www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft//scs/pdf/leitfaeden/studierende/zeitmanagement.pdf

abi» 07.12.2018



Diese Seite ist erreichbar unter:

https://abi.de/studium/hochschule/studienorganisation_hochschule/zeitmanagement-im-studium-inte016129.htm?zg=schueler

oder scanne einfach den QR-Code