

ZEITMANAGEMENT

Zeit ist ein knappes Gut für Schüler und Schülerinnen. Es ist aber auch der Schlüssel zum Lernerfolg. Folgende Lernstrategien können beim Umgang mit Zeit helfen:

1. Planen

Um etwas mehr Struktur und Ordnung in einen Haufen an unerledigten Arbeiten zu bringen, ist es hilfreich, sich Zeitpläne zu erstellen (z.B. in der Agenda oder auf dem Handy). Achte dabei unbedingt auf folgendes:

Die ALPEN-Methode

- A: Aufgaben definieren (möglichst spezifisch)**
- L: Längen einschätzen**
- P: Pufferzeit und Pausen einplanen**
 - 60% der zur Verfügung stehenden Zeit verplanen; 40% reservieren für unvorhersehbare Ergebnisse, Pausen
- E: Entscheidungen treffen (Priorisieren)**
 - Mit Hilfe des ABC-Prinzips
- N: Nachkontrollieren**
 - Nach Lernzeit reflektieren, was man alles erledigen konnte und für was man keine Zeit mehr hatte; bei einem nächsten Mal dann versuchen besser zu machen

Das ABC-Prinzip

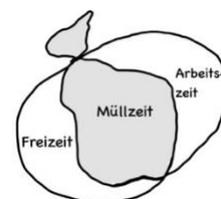
Einteilung aller zu erledigenden Aufgaben in drei Kategorien:

- Kategorie A:**
Aufgaben müssen so schnell wie möglich erledigt werden
- Kategorie B:**
Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend
- Kategorie C:**
Routine-Aufgaben, die weder wichtig noch dringend sind

➔ Einplanung der zur Verfügung stehenden Zeit:
A = 70%, B = 20%, C = 10%

2. Pläne auch wirklich umsetzen

Dein Ziel sollte es sein, Müllzeit gegen Lern- und Freizeit zu tauschen. Müllzeit verbringst du beispielsweise dann, wenn du weißt, dass du viel zu tun hast, aber alle möglichen Gründe erfindest diese Dinge nicht zu tun, und dann Freizeitaktivitäten nachgehst, während dich das schlechte Gewissen plagt. Dies bringt dich nicht voran. Diese Tipps und Techniken helfen dir, endlich mit dem Lernen anzufangen und dies effektiv durchzuziehen, um nachher noch genügend Freizeit zu haben:



Die Salami- und Pomodoro-Technik

Salami: Unterteile deine Aufgaben in kleinere Portionen. Setze dir dann einen kurzen Zeitrahmen (ca. 25 min), in dem du eine kleine Portion erledigen möchtest.

Pomodoro: Wenn du nun noch weiterarbeiten möchtest, kannst du dir ein weiteres Ziel definieren und dieses versuchen in weiteren 25 min. zu erreichen. Mache aber immer eine kurze Pause (5 min) zwischen den Arbeitseinheiten. Wenn du vier Arbeitseinheiten geschafft hast, kannst du eine längere Pause (20 min) machen. Falls dies etwas kompliziert für dich ist: Es gibt viele Pomodoro-Apps, die du dir als Timer-Hilfe herunterladen kannst.

Routinen

Gewöhne dich zuhause an feste Arbeitszeiten fürs Lernen. Das Durchziehen wird am Anfang noch viel Anstrengung kosten. Wenn du das Ritual täglich pflegst, fällt es dir mit der Zeit aber immer leichter. Je häufiger du's machst, desto automatischer geht's.

Versuchungen entfernen

Entferne mögliche Versuchungen wie dein Handy aus der näheren Umgebung. Du kannst auch Apps benutzen, die es dir nicht möglich machen, vom Handy abgelenkt zu werden (z.B. das App Forest).

Rubikon Methode

Schaffe Verbindlichkeit, sodass keine Ausreden mehr möglich sind. Du kannst z.B. Termine zum zusammen lernen vereinbaren oder jemandem Erzählen, dass du bis an einem gewissen Datum bestimmte Aufgaben erledigt haben wirst.

Lobe dich

Lobe und freue dich, wenn du ein Schritt vorangekommen bist. Je mehr es dir gelingt, für positive Gefühle beim Lernen zu sorgen, desto mehr nimmt der Druck ab und desto einfacher ist es, anzufangen und dranzubleiben.