

Semestermanagement

Wie plane ich im Studium?

Zentrale Studienberatung

Katja Grathwol, Hanna Rindfleisch



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



Planung...

- ... bedeutet Vorbereitung zur Verwirklichung von Zielen.
- Je besser wir unsere Zeit einteilen (= planen), desto besser können wir sie für unsere persönlichen und beruflichen Zielvorstellungen nutzen.
- ...kann helfen, einen komplexen Alltag zu strukturieren.
- ...verhindert, dass man Sachen übersieht.



Ihr Beruf ist Studentin / Student

- Die Uni geht davon aus, dass Sie 40 Stunden pro Woche für Ihr Studium arbeiten.
- Müssen Sie Ihr Studium selbst finanzieren und arbeiten oder haben Sie Kinder oder zu pflegende Angehörige, so müssen Sie mehrere „Berufe“ unter einen Hut bringen.
- Wie jeder, der arbeitet, hat man neben der Arbeit ein Recht auf Freizeit.



- ➔ Freizeit lässt sich in der Regel besser genießen, wenn das angestrebte Arbeitspensum am Tag / in der Woche erfüllt wurde.
- ➔ Tipp: Uni als „Arbeitsort“ und Zuhause als „Freizeitort“ nutzen



Wer von Ihnen hat bereits versucht, mit
einem Wochenplan zu arbeiten?



- Pläne müssen immer aktualisiert werden!
- Es ist völlig normal, dass die ursprünglich gedachte Planung nicht 1:1 umgesetzt werden kann. Es kann immer etwas dazwischen kommen und am Anfang fehlt zudem noch die Planungserfahrung. Sollten Sie die Pläne nicht aktualisieren, kann das leicht zu Frustrationen führen.



Übersicht

- Warum Planen?
- **Wie plane ich mein Studium?**
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



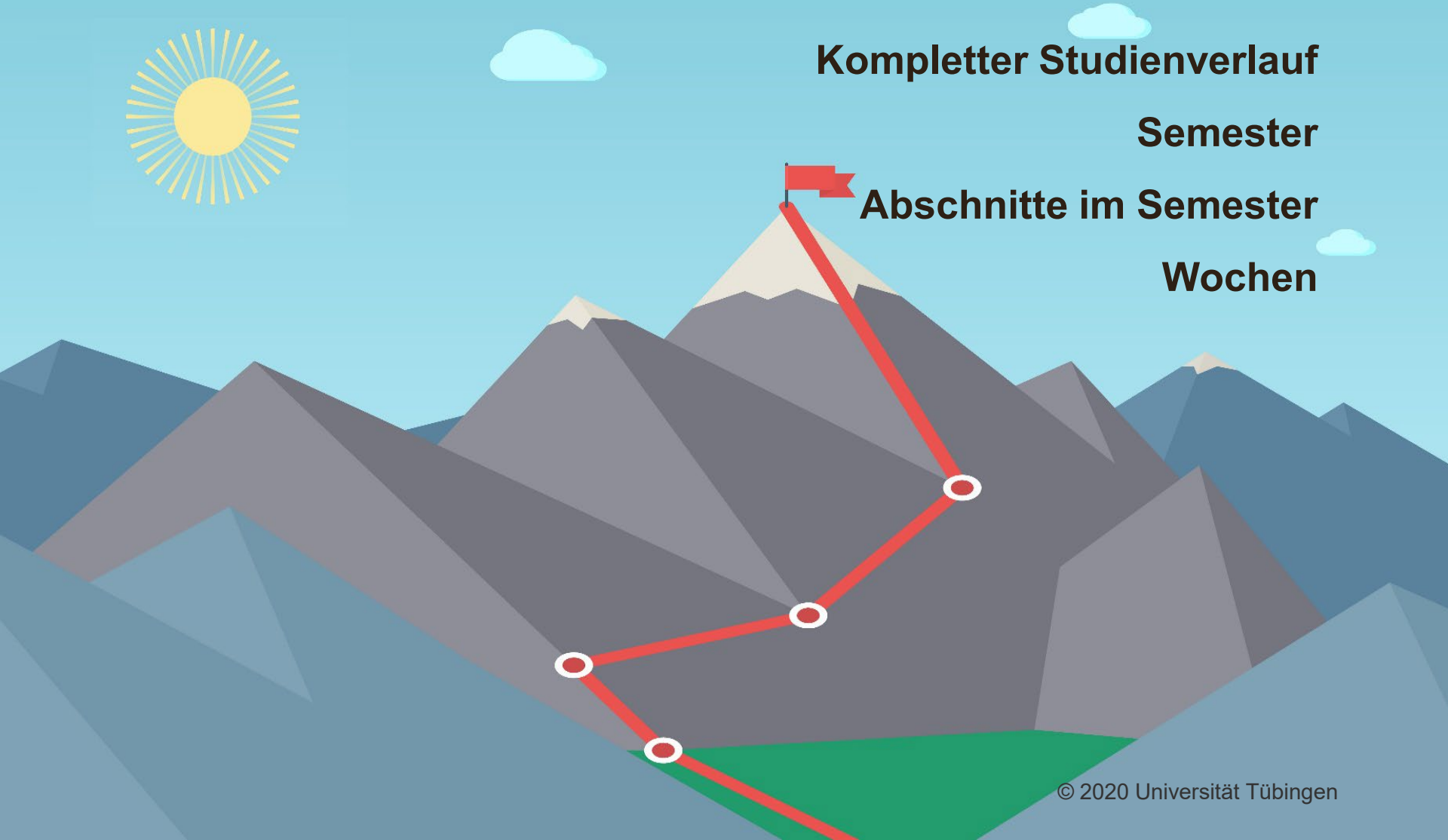
Wir werden unterschiedliche Zeitfenster betrachten:

Kompletter Studienverlauf

Semester

Abschnitte im Semester

Wochen





Beim Blick auf den gesamten Studienverlauf

Im Besonderen Teil der Prüfungsordnungen finden Sie die für den jeweiligen Studiengang vorgesehenen **Studienverlaufspläne**.

Der angegebene Studienverlaufsplan bezieht sich jeweils auf ein Studium in Regelstudienzeit.

Regelstudienzeit ist die Zeit, von der die Uni ausgeht, dass Sie diese für das Studium benötigen.

→ In der Realität dauert ein Studium aber häufig länger (und manchmal auch kürzer).



WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28	WiSe 28-29
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs



WiSe 24-25	SoSe 25	WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28	WiSe 28-29
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs
Durchgefallen Modul 1				Auslandssemester				



Ein **individueller Studienverlaufsplan** kann relevant werden bei

- nachzuholenden Sprachvoraussetzungen
→ Tipp: In den ersten Semestern machen
- Kursüberschneidungen
- nicht bestandenen Prüfungen
- Auslandssemestern
- Erkrankungen
- freiwilligen Praktika
- familiären Aufgaben
- vielen anderen Situationen



So können Sie bei der Erstellung eines individuellen Studienverlaufsplanes vorgehen

30 ECTS pro Semester dienen als Orientierung für ein Studium in Regelstudienzeit.

Überprüfen Sie, welche Module Sie laut Studienverlaufsplan in bestimmten Semestern belegen müssen und welche optional sind.

→ Beachten Sie hierbei die Prüfungsfristen (siehe Prüfungsordnung) sowie die Voraussetzungen für Module in höheren Semestern (siehe Modulhandbuch).



Schauen Sie dann, welche Lehrveranstaltungen zu den Modulen dazugehören.

Mit welchem Stundenaufwand müssen Sie durchschnittlich rechnen, um die einzelnen Lehrveranstaltungen positiv abzuschließen?

- Angaben hierzu finden Sie in den Modulbeschreibungen!
 - Beziehen sich die Angaben auf die Vorlesungszeit oder auf das gesamte Semester?
 - Auch berücksichtigen: Ist es ein Angstfach? Ist es eine Wiederholungsprüfung? Wie leicht oder schwer fallen mir die bearbeiteten Themen? Werde ich benotet? ...



- Berücksichtigen Sie ggf. auch Wiederholungsprüfungen und packen Sie sich die Semester nicht zu voll.
- Überprüfen Sie mindestens einmal im Semester, ob Ihr Plan noch aktuell ist.

Achtung beim BAföG

(Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an die ZSB oder das BAföG-Amt)



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?

Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia

Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Di	1 Fr. Allerheiligen	1 So	1 Mi. Neujahr	1 Sa	1 Sa
2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 So	2 So
3 Do Tag der Di. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo	3 Mo
4 Fr	4 Mo	4 Mi. Referat	4 Sa	4 Di	4 Di
5 Sa	5 Do	5 So	5 Mi	5 Mo	5 Mi. Semester Abgabe 1st
6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Do	6 Do
7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 Fr
8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So	9 So
10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo	10 Mo lobben
11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Di
12 Sa	12 Do	12 So	12 Mi	12 Mo	12 Mo
13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do Hausarbeit	13 Do
14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 Sa
16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 So
17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Mo
18 Fr	18 Mo	18 Mi. Abgabe Essay	18 Sa	18 Di	18 Di
19 Sa	19 Do	19 So	19 Mi	19 Mo	19 Mo
20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Do
21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 Sa
23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 So
24 Do	24 So	24 Di. Heiligabend	24 Fr	24 Mo	24 Mo
25 Fr	25 Mo	25 Mi. 1. Weihnachtstag	25 Sa	25 Di	25 Di
26 Sa	26 Do	26 So. 2. Weihnachtstag	26 Mo	26 Do	26 Do
27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Do
28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Fr
29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa	29 Sa
30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 So	30 So
31 Do	31 Di	31 Di	31 Fr		31 Mo. Abgabe Hausarbeit 1st

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Copyright 2024, David



Wir empfehlen, die **Semesterplanung zu verschriftlichen**,

- da anstehende Aufgaben dadurch sichtbar werden.
- da sich die Konzentration auf die Aufgabe dadurch erhöht.
- da man besser kontrollieren kann, ob man an alles gedacht hat.

In allen Fällen erhöht dies die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung.

Wir möchten Ihnen hier beispielhaft aufzeigen, wie Sie dies für das kommende Semester umsetzen können ...



Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So	1 Mi Neujahr	1 Sa	1 Sa
2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 So	2 So
3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo	3 Mo
4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Di
5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Mi
6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Do	6 Do
7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 Fr
8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So	9 So
10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo	10 Mo
11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Di
12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Mi
13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do	13 Do
14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 Sa
16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 So
17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Mo
18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Di
19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Mi
20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Do
21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 Sa
23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 So
24 Do	24 So	24 Di Heiligabend	24 Fr	24 Mo	24 Mo
25 Fr	25 Mo	25 Mi 1. Weihnachtstag	25 Sa	25 Di	25 Di
26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtstag	26 So	26 Mi	26 Mi
27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Do
28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Fr
29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi		29 Sa
30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do		30 So
31 Do		31 Di Silvester	31 Fr		31 Mo



Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So	1 Mi Neujahr	1 Sa	1 Sa
2 Mi	2 Sa	2 Mo ⁴⁹	2 Do	2 So	2 So
3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo ⁶	3 Mo ¹⁰
4 Fr	4 Mo ⁴⁵	4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Di
5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Mi
6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo ²	6 Do	6 Do
7 Mo ⁴¹	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 Fr
8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Mo ⁵⁰	9 Do	9 So	9 So
10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo ⁷	10 Mo ¹¹
11 Fr	11 Mo ⁴⁶	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Di
12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Mi
13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo ³	13 Do	13 Do
14 Mo ⁴²	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 Sa
16 Mi	16 Sa	16 Mo ⁵¹	16 Do	16 So	16 So
17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo ⁸	17 Mo ¹²
18 Fr	18 Mo ⁴⁷	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Di
19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Mi
20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo ⁴	20 Do	20 Do
21 Mo ⁴³	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 Sa
23 Mi	23 Sa	23 Mo ⁵²	23 Do	23 So	23 So
24 Do	24 So	24 Di Heiligabend	24 Fr	24 Mo ⁹	24 Mo ¹³
25 Fr	25 Mo ⁴⁸	25 Mi 1. Weihnachtstag	25 Sa	25 Di	25 Di
26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtstag	26 So	26 Mi	26 Mi
27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo ⁵	27 Do	27 Do
28 Mo ⁴⁴	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Fr
29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi		29 Sa
30 Mi	30 Sa	30 Mo ¹	30 Do		30 So
31 Do		31 Di Silvester	31 Fr		31 Mo ¹⁴



Fristen und Termine im Studium

Semesterbeginn
Studienhöchstdauer
Prüfungsanmeldung
Vorlesungszeitraum
Rückmeldezeitraum
Orientierungsprüfung
Anmeldung
Anmeldung Sportkurse
Anmeldefrist
Studiengangbezogene
Veranstaltungsbelegung
Abgabetermin
Hausarbeit
Zwischenprüfung
Klausurtermin
Bewerbungsfrist
Immatrikulationszeitraum
Sprechstundentermine
Fristen



Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So	1 Mi Neujahr	1 Sa	1 Sa
2 Mi	2 Sa	2 Mo ⁴⁹	2 Do	2 So	2 So
3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo ⁶	3 Mo ¹⁰
4 Fr	4 Mo ⁴⁵	4 Mi Referat	4 Sa	4 Di	4 Di
5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Mi
6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo ²	6 Do Klausur 3	6 Do
7 Mo ⁴¹	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 Fr
8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Mo ⁵⁰	9 Do	9 So	9 So
10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo ⁷	10 Mo ¹¹
11 Fr	11 Mo ⁴⁶	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Di
12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Mi
13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo ³	13 Do	13 Do
14 Mo ⁴²	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Fr
15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 Sa
16 Mi	16 Sa	16 Mo ⁵¹	16 Do	16 So	16 So
17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo ⁸	17 Mo ¹²
18 Fr	18 Mo ⁴⁷	18 Mi Abgabe Essay	18 Sa	18 Di	18 Di
19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Mi
20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo ⁴	20 Do	20 Do
21 Mo ⁴³	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Fr
22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 Sa
23 Mi	23 Sa	23 Mo ⁵²	23 Do	23 So	23 So
24 Do	24 So	24 Di Heiligabend	24 Fr	24 Mo ⁹	24 Mo ¹³
25 Fr	25 Mo ⁴⁸	25 Mi 1. Weihnachtstag	25 Sa	25 Di	25 Di
26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtstag	26 So	26 Mi	26 Mi
27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo ⁵	27 Do	27 Do
28 Mo ⁴⁴	28 Do	28 Sa	28 Di Klausur 1	28 Fr	28 Fr
29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi Klausur 2		29 Sa
30 Mi	30 Sa	30 Mo ¹	30 Do		30 So
31 Do		31 Di Silvester	31 Fr		31 Mo Frist Hausarbeit ¹⁴



Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März	
1 Di		1 Fr	Allerheiligen	1 So		1 Mi	Neujahr	1 Sa		1 Sa	
2 Mi		2 Sa		2 Mo	49	2 Do		2 So		2 So	
3 Do	Tag der Dt. Einheit	3 So		3 Di		3 Fr		3 Mo	6	3 Mo	10
4 Fr		4 Mo		4 Mi	45	4 Sa	Referat	4 Di		4 Di	
5 Sa		5 Di		5 Do		5 So		5 Mi		5 Mi	Geplante Abgabe HA
6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo		6 Do	2	6 Do	Klausur 3
7 Mo	41	7 Do		7 Sa		7 Di		7 Fr		7 Fr	
8 Di		8 Fr		8 So		8 Mi		8 Sa		8 Sa	
9 Mi		9 Sa		9 Mo	50	9 Do		9 So		9 So	
10 Do		10 So		10 Di		10 Fr		10 Mo	7	10 Mo	Jobben
11 Fr		11 Mo	46	11 Mi		11 Sa		11 Di		11 Di	
12 Sa		12 Di		12 Do		12 So		12 Mi		12 Mi	
13 So		13 Mi		13 Fr		13 Mo	3	13 Do		13 Do	Hausarbeit
14 Mo	42	14 Do		14 Sa		14 Di		14 Fr		14 Fr	
15 Di		15 Fr		15 So		15 Mi		15 Sa		15 Sa	
16 Mi		16 Sa		16 Mo	51	16 Do		16 So		16 So	
17 Do		17 So		17 Di		17 Fr		17 Mo	8	17 Mo	12
18 Fr		18 Mo	47	18 Mi		18 Sa	Abgabe Essay	18 Di		18 Di	
19 Sa		19 Di		19 Do		19 So		19 Mi		19 Mi	
20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo	4	20 Do		20 Do	
21 Mo	43	21 Do		21 Sa		21 Di		21 Fr		21 Fr	
22 Di		22 Fr		22 So		22 Mi		22 Sa		22 Sa	
23 Mi		23 Sa		23 Mo	52	23 Do		23 So		23 So	
24 Do		24 So		24 Di		24 Fr		24 Mo	9	24 Mo	13
25 Fr		25 Mo	48	25 Mi		25 Sa	1. Weihnachtstag	25 Di		25 Di	
26 Sa		26 Di		26 Do		26 So	2. Weihnachtstag	26 Mi		26 Mi	
27 So		27 Mi		27 Fr		27 Mo		27 Do	5	27 Do	
28 Mo	44	28 Do		28 Sa		28 Di	Klausur 1	28 Fr		28 Fr	
29 Di		29 Fr		29 So		29 Mi	Klausur 2			29 Sa	
30 Mi		30 Sa		30 Mo	1	30 Do				30 So	
31 Do				31 Di		31 Fr				31 Mo	Abgabe Hausarbeit 14



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !
8	Uni	Physiotherapie	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
10	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
11		Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
12	Pause	Lernzeit	To-Dos	Pause	Lernzeit		
13	To-Dos	Pause	Pause	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
14	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Pause	Puffer-Lernzeit	
15	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Sport	Puffer-Lernzeit	
16							
17	Lernzeit	Lernzeit					
18	Abendessen	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	To-Dos		
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni	Lernzeit	Uni			
21		Lernzeit		Lernzeit			
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8	Uni						
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12							
13							
14	Uni	Uni	Uni				
15	Uni	Uni	Uni				
16							
17							
18							
19							
20		Uni		Uni			
21							
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8	Uni	Physiotherapie					
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12							
13							
14	Uni	Uni	Uni				
15	Uni	Uni	Uni		Sport		
16							
17							
18							
19	Sport						
20		Uni		Uni			
21							
22							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !
8	Uni	Physiotherapie					
9	Uni						
10	Uni		Uni	Uni	Uni		
11	Uni		Uni	Uni	Uni		
12	Pause		To-Dos	Pause			
13	To-Dos	Pause	Pause		Pause		
14	Uni	Uni	Uni		Sport		
15	Uni	Uni	Uni				
16							
17							
18	Abendessen				To-Dos		
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni		Uni			
21							
22							



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- **Wie plane ich mein Lernen?**
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?



Alpen Methode für die Lernplanung

(nach Lothar J. Seiwert)

- A** – Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben
 - L** – Länge der Aktivitäten schätzen. Hinter jeder Aktivität den Zeitbedarf, der ungefähr veranschlagt wird, notieren (eher etwas mehr Zeit einplanen).
 - P** – Pufferzeit reservieren. „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt.“ Also: Nur einen Teil der Arbeitszeit verplanen.
 - E** – Entscheidungen über Prioritäten (inhaltliche Schwerpunkte), ggf. Kürzungen und Delegationsmöglichkeiten (Vernetzungs– bzw. Unterstützungsmöglichkeiten) treffen.
 - N** – Nachkontrolle machen. Unerledigtes übertragen. Wenn Sie eine Aktivität mehrfach übertragen haben, wird Sie Ihnen lästig, und es gibt zwei Möglichkeiten: entweder Sie werden diese Aufgabe endlich anpacken – womit sie nunmehr erledigt ist oder Sie werden sie streichen, weil die Sache sich dann von selbst erledigt hat.
-



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
-



A – Aufgaben, Aktivitäten Termine aufschreiben

L – Länge der Aktivitäten schätzen

	Aufgaben	Zeit
Fach 1	- Vorlesung vorbereiten Was war das letzte Mal dran? Welches Thema steht an? Folien vorliegend? Überblick über Folien verschaffen?	15 Min/Woche
	- Vorlesung nachbereiten Aufschriebe und Folien durcharbeiten, ggf. Online Aufgaben, Schwerpunkte markieren, Unklares erarbeiten, Grundlage schaffen für Lernen auf Klausur	1,5 Std/Woche
	- Formeln lernen	15 Min/Woche
Fach 2		2 Std. / Woche
Fach 3		
Fach 4		



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
 2. Übersicht erstellen über die Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung gehören und Abschätzung der benötigten Zeit
-



	Aufgaben	Zeit
Fach 1	- Vorlesung vorbereiten Was war das letzte Mal dran? Welches Thema steht an? Folien vorliegend? Überblick über Folien verschaffen?	15 Min/Woche
	- Vorlesung nachbereiten Aufschriebe und Folien durcharbeiten, ggf. Online Aufgaben, Schwerpunkte markieren, Unklares erarbeiten, Grundlage schaffen für Lernen auf Klausur	1,5 Std/Woche
	- Formeln lernen	15 Min/Woche
	- Lernen auf Prüfung z.B. 10 Vorlesungstermine à 2 Std Lernstoffwiederholung + 5 Std Puffer + 5 Std Übungsklausuren	2 Std. / Woche einmalig 30 Stunden
Fach 2		
Fach 3		
Fach 4		



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
 2. Übersicht erstellen über die Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung gehören und Abschätzung der benötigten Zeit.
 3. Errechnung der benötigten Lernzeiten
-



	Aufgaben	Zeit
Fach 1	- Vorlesung vorbereiten Was war das letzte Mal dran? Welches Thema steht an? Folien vorliegend? Überblick über Folien verschaffen?	15 Min/Woche 1,5 Std/Woche
	- Vorlesung nachbereiten Aufschriebe und Folien durcharbeiten, ggf. Online Aufgaben, Schwerpunkte markieren, Unklares erarbeiten, Grundlage schaffen für Lernen auf Klausur Formeln lernen - Lernen auf Prüfung (Lernstoff wiederholen, Puffer einplanen, Übungsklausuren) z.B.10 Vorlesungstermine à 2 Std Wiederholung	15 Min/Woche <hr/> 2 Std. / Woche einmalig 30 Stunden
Fach 2	- Veranstaltung vorbereiten	-
	- Veranstaltung nachbereiten - Regelmäßig Texte lesen, Ausarbeitung schreiben und abgeben - Lernen auf Prüfung (Puffer einplanen, Übungsklausuren, Lerngruppentreffen, ...)	30 Min/Woche 3 Std/Woche <hr/> 3,5 Std. / Woche einmalig 20 Std
Fach 3	Beispiele s.o.	
Fach 4	Beispiele s.o.	

xx Std. / Woche
xx Std. / einmalig



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
2. Übersicht erstellen über die Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung gehören und Abschätzung der benötigten Zeit.
3. Errechnung der benötigten Lernzeiten
4. Übertrag der benötigten wöchentlichen Lernzeiten in den Wochenplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...		F R E I !
8	Uni	Physiotherapie		Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni		Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
10	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
11	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	
12	Pause	Lernzeit	To-Dos	Pause	Lernzeit		
13	To-Dos	Pause	Pause	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
14	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Pause	Puffer-Lernzeit	
15	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Sport	Puffer-Lernzeit	
16							
17	Lernzeit	Lernzeit					
18	Abendessen	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	To-Dos		
19	Sport	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20		Uni	Lernzeit	Uni			
21		Lernzeit		Lernzeit			
22							



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
2. Übersicht erstellen über die Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung gehören und Abschätzung der benötigten Zeit
3. Errechnung der benötigten Lernzeiten
4. Übertrag der benötigten wöchentlichen Lernzeiten in den Wochenplan
5. Errechnung des Beginns der Prüfungsvorbereitung und Übertrag der zusätzlichen Lernzeiten in den Wochenplan



53
Stunden

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8	Uni		Prüfungs- Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		
9	Uni	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		Prüfungs- Lernzeit
10	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Prüfungs- Lernzeit
11	Uni	Lernzeit	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Prüfungs- Lernzeit
12		Lernzeit				Puffer-Lernzeit	Prüfungs- Lernzeit
13			Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
14	Uni	Uni	Uni	Lernzeit	Lernzeit	Puffer-Lernzeit	
15	Uni	Uni	Uni	Lernzeit			
16	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		HOBBY		
17		Lernzeit	Lernzeit		HOBBY	Prüfungs- Lernzeit	
18		Uni				Prüfungs- Lernzeit	
19	Prüfungs- Lernzeit		HOBBY	Prüfungs- Lernzeit			
20	Prüfungs- Lernzeit		HOBBY	Prüfungs- Lernzeit			
21							
22							



Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März	
1 Di		1 Fr	Allerheiligen	1 So		1 Mi	Neujahr	1 Sa		1 Sa	
2 Mi		2 Sa		2 Mo	49	2 Do		2 So		2 So	
3 Do	Tag der Dt. Einheit	3 So		3 Di		3 Fr		3 Mo	6	3 Mo	10
4 Fr		4 Mo		4 Mi	45	4 Sa	Referat	4 Di		4 Di	
5 Sa		5 Di		5 Do		5 So		5 Mi		5 Mi	Geplante Abgabe HA
6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo		6 Do	2	6 Do	Klausur 3
7 Mo	41	7 Do		7 Sa		7 Di		7 Fr		7 Fr	
8 Di		8 Fr		8 So		8 Mi		8 Sa		8 Sa	
9 Mi		9 Sa		9 Mo	50	9 Do		9 So		9 So	
10 Do		10 So		10 Di		10 Fr		10 Mo	7	10 Mo	Jobben
11 Fr		11 Mo	46	11 Mi		11 Sa		11 Di		11 Di	
12 Sa		12 Di		12 Do		12 So		12 Mi		12 Mi	
13 So		13 Mi		13 Fr		13 Mo	3	13 Do		13 Do	Hausarbeit
14 Mo	42	14 Do		14 Sa		14 Di		14 Fr		14 Fr	
15 Di		15 Fr		15 So		15 Mi		15 Sa		15 Sa	
16 Mi		16 Sa		16 Mo	51	16 Do		16 So		16 So	
17 Do		17 So		17 Di		17 Fr		17 Mo	8	17 Mo	12
18 Fr		18 Mo	47	18 Mi		18 Sa	Abgabe Essay	18 Di		18 Di	
19 Sa		19 Di		19 Do		19 So		19 Mi		19 Mi	
20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo		20 Do	4	20 Do	
21 Mo	43	21 Do		21 Sa		21 Di		21 Fr		21 Fr	
22 Di		22 Fr		22 So		22 Mi		22 Sa		22 Sa	
23 Mi		23 Sa		23 Mo	52	23 Do		23 So		23 So	
24 Do		24 So		24 Di		24 Fr	Heiligabend	24 Mo	9	24 Mo	13
25 Fr		25 Mo	48	25 Mi		25 Sa	1. Weihnachtstag	25 Di		25 Di	
26 Sa		26 Di		26 Do		26 So	2. Weihnachtstag	26 Mi		26 Mi	
27 So		27 Mi		27 Fr		27 Mo		27 Do	5	27 Do	
28 Mo	44	28 Do		28 Sa		28 Di	Klausur 1	28 Fr		28 Fr	
29 Di		29 Fr		29 So		29 Mi	Klausur 2			29 Sa	
30 Mi		30 Sa		30 Mo	1	30 Do				30 So	
31 Do				31 Di		31 Fr				31 Mo	Abgabe Hausarbeit 14



Wie kann ich bei der Lernplanung vorgehen?

1. Überblick gewinnen über Semesteraufgaben und deren zeitlichen Bedarf
2. Übersicht erstellen über die Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung gehören und Abschätzung der benötigten Zeit
3. Errechnung der benötigten Lernzeiten
4. Übertrag der benötigten wöchentlichen Lernzeiten in den Wochenplan
5. Errechnung des Beginns der Prüfungsvorbereitung und Übertrag der zusätzlichen Lernzeiten in den Wochenplan
6. Inhaltliche Planung der Lernzeiten



Übersicht

- Warum Planen?
- Wie plane ich mein Studium?
- Wie plane ich mein Semester?
- Wie plane ich meine Woche?
- Wie plane ich mein Lernen?
- Wie kann ich an der Planung dranbleiben?





- Erzählen Sie von Ihrem Ziel bzw. von Ihrem Vorhaben.
- Machen Sie es transparent.
 - ➔ So finden Sie evtl. Gleichgesinnte oder/ und Unterstützer.
 - ➔ Selbstverpflichtung kann dazu führen, das Ziel auch umzusetzen.

Erinnern Sie sich selbst an Ihre Planung:

- Schicken Sie sich eine Erinnerung aufs Handy.
- Hängen Sie einen passenden Spruch an Ihre Tür.



Packen Sie unangenehme Aufgaben an!

- Überlegen Sie, welche Arbeitsschritte zu der Aufgabe gehören. Notieren Sie sich diese.
 - Machen Sie aus einer großen Aufgabe viele kleine.
 - Eventuell können Sie mit der Aufgabe starten, die Ihnen momentan am leichtesten fällt.
- Je länger Sie etwas vor sich herschieben, umso schlimmer wird es. Fassen Sie nichts an, ohne es wenigstens einen Schritt weiterzubringen.

Es muss nicht alles perfekt sein.

- Überlegen Sie: Passt der momentane Aufwand, den Sie für eine Aufgabe betreiben, zu dessen Nutzen?



Belohnen Sie sich, wenn Sie eine (unangenehme) Aufgabe erledigt haben.

Verabreden Sie sich zum Lernen. Das erhöht den „Druck“ auch zum vorgenommenen Zeitpunkt zu erscheinen.
Außerdem: geteiltes Leid ist halbes Leid.

Pausen einplanen. Überlegen Sie sich, wie lange Sie am Stück konzentriert arbeiten können.



Wenn viele Aufgaben anstehen sollten Sie **Prioritäten setzen**.

Das Eisenhower-Modell kann Sie hierbei unterstützen:





Unvorhersehbare Dinge können immer passieren

Halten Sie nicht krampfhaft an Ihrem ursprünglichen Plan fest.

Betrachten Sie die Gesamtsituation:

- Was ist in der veränderten Situation / unter den aktuellen Bedingungen wichtig?
- Welche Aufgaben gehören dazu?
- Wie sind die Aufgaben zu priorisieren?
- Wer kann Sie dabei unterstützen?

Passen Sie Ihre Planung laufend an!



Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.uni-tuebingen.de/de/2147

UNIVERSITÄT | FAKULTÄTEN | **STUDIUM** | FORSCHUNG | EINRICHTUNGEN | INTERNATIONAL

Profil | Studieninteresse | Studienangebot | Bewerbung und Immatrikulation | Beratung und Info | Studienorganisation | Rund ums Studium | Berufsorientierung

Sie sind hier: Startseite > Studium > Beratung und Info > Zentrale Studienberatung > Angebote für Studierende > [Studieren mit Plan](#)

Beratung und Info

- Zentrale Studienberatung
- Angebote für Studieninteressierte
- Angebote für StudienanfängerInnen
- Angebote für Studierende
- Studieren mit Plan**
- Semestermanagement
- Semestermanagement für Studierende mit Beeinträchtigung
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsmanagement

Studieren mit Plan

Veranstaltungen, Informationsangebote und Lernhilfen für Studierende



Damit Sie sich in jeder Phase Ihres Studiums gut zurechtfinden können, bietet die Zentrale Studienberatung unter dem Titel "Studieren mit Plan"

Veranstaltungen für Studierende

- [Workshop: Prokrastination](#)
Fr 27.09.2024, 09:00 Uhr
- [Semestermanagement](#)
Fr 11.10.2024, 10:00 Uhr
- [Workshop: Prüfungsangst](#)
Fr 25.10.2024, 09:00 Uhr
- [Workshop: Zeit- und Lernmanagement](#)
Fr 08.11.2024, 09:00 Uhr
- [Prüfungsmanagement](#)
Do 21.11.2024, 16:00 Uhr



Kontakt:

Zentrale Studienberatung

Wilhelmstr. 19; 3. OG, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-72555

zsb@uni-tuebingen.de

www.uni-tuebingen.de/zsb