

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?



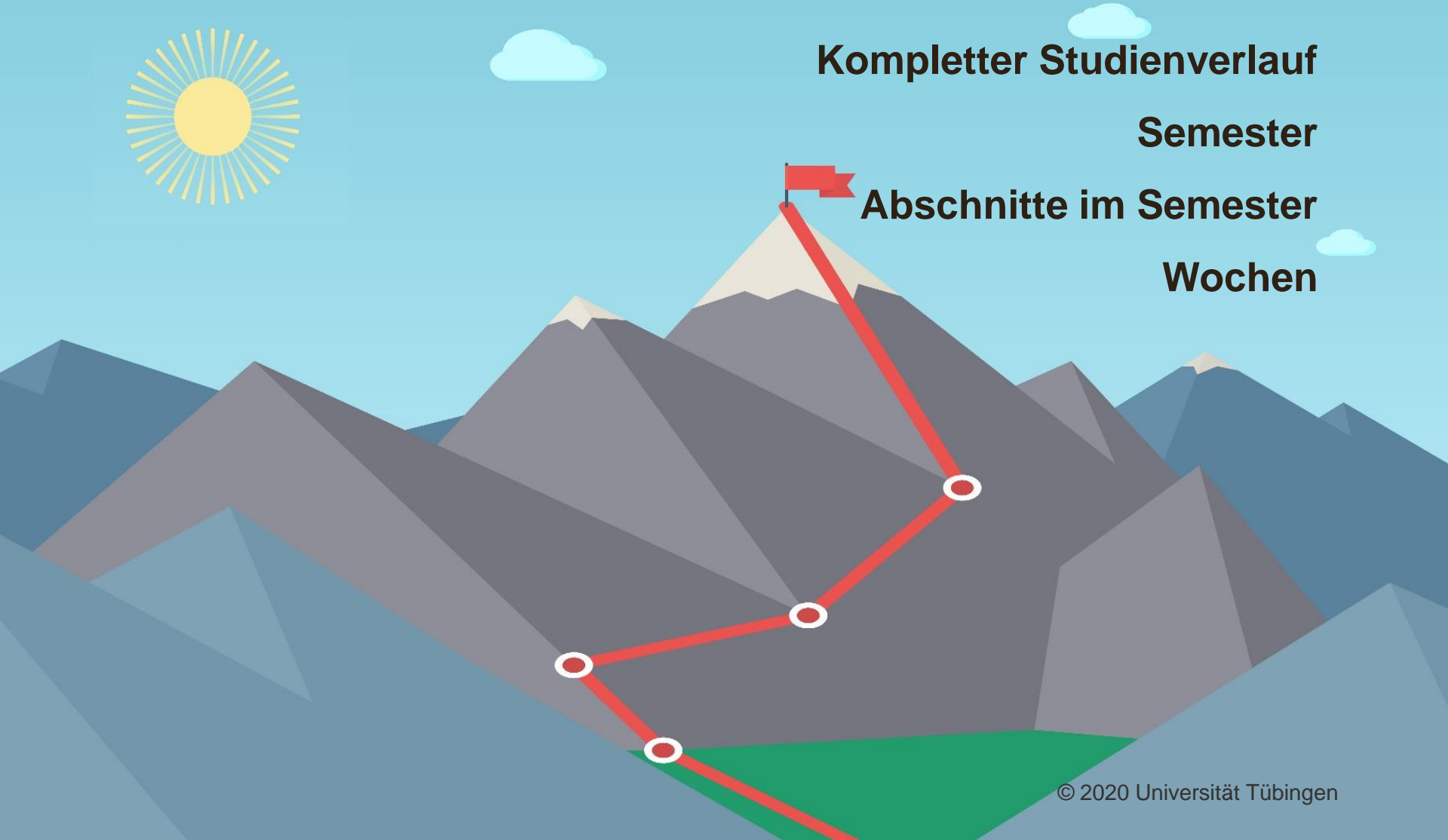
Wir werden unterschiedliche Zeitfenster betrachten:

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 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28	WiSe 28-29	SoSe 29	WiSe 29-30
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs



WiSe 25-26	SoSe 26	WiSe 26-27	SoSe 27	WiSe 27-28	SoSe 28	WiSe 28-29	SoSe 29	WiSe 29-30
1. Fs	2. Fs	3. Fs	4. Fs	5. Fs	6. Fs	7. Fs	8. Fs	9. Fs
Durchge- fallen Modul 1				Auslands- semester				



Ein **individueller Studienverlaufsplan** kann relevant werden bei

- nachzuholenden Sprachvoraussetzungen
→ Tipp: In den ersten Semestern machen
- Kursüberschneidungen
- nicht bestandenen Prüfungen
- Auslandssemestern oder freiwilligen Praktika
- Erkrankungen
- familiären Aufgaben
- anrechenbaren Leistungen aus anderen Studiengängen/
Berufsausbildung
- vielen weiteren Anlässen



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 2025/26 Kalenderpedia
Internationaler Lern-Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo	1 Do Heilige	1 So	1 So
2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo	2 Mo
3 Fr Tag der DL Einheit	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Di Klausur 1	3 Di
4 Sa	4 Do	4 Do	4 So	4 Mi	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do Klausur 2	5 Do
6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di Heilige Drei Könige	6 Fr	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So	8 So
9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo	9 Mo
10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di Klausur 3	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Do
13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 Fr
14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So	15 So
16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo Rosenmontag	16 Mo Jübben
17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Di
18 Sa	18 Do	18 So	18 Mo	18 Mi Hausarbeit	18 Mi
19 So	19 Mo	19 Do	19 So	19 Do	19 Do
20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Sa
22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So	22 So
23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo	23 Mo
24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Di	24 Di
25 Sa	25 Do	25 So	25 Mi	25 Do	25 Do
26 So	26 Mo	26 Do	26 So	26 Mi	26 Do
27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Sa
29 Mi	29 So	29 Mo	29 Do	29 So	29 So
30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo	30 Mo
31 Fr Reformationstag		31 Mi	31 Sa		31 Di

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de Angaben ohne Gewähr



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 2025/26

Kalender

dia

Informationen zum Kalender

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

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr



Wintersemester 2025/26

Kalender

edia

Informationen zum Kalender

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



Fristen und Termine im Studium

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



Wintersemester 2025/26

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo	1 Do Neujahr	1 So	1 So
2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo	2 Mo
3 Fr Tag der Dt. Einheit	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di Klausur 1	3 Di
4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do Klausur 2	5 Do
6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di Heilige Drei Könige	6 Fr	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So	8 So
9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo	9 Mo
10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di Klausur 3	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Do
13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 Fr
14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So	15 So
16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo Rosenmontag	16 Mo
17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Di
18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Fr Abgabe Essay	19 Mo	19 Do	19 Do
20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Sa
22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So	22 So
23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo	23 Mo
24 Fr	24 Mo	24 Mi Heiligabend	24 Sa	24 Di	24 Di
25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag	25 So	25 Mi	25 Mi
26 So Ende der Sommerzeit	26 Mi Referat	26 Fr 2. Weihnachtstag	26 Mo	26 Do	26 Do
27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Sa
29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do		29 So Beginn der Sommerzeit
30 Do	30 So 1. Advent	30 Di	30 Fr		30 Mo
31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester	31 Sa		31 Di Abgabe Hausarbeit



Wintersemester 2025/26

Kalender

edia

Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo	1 Do Neujahr	1 So	1 So
2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo	2 Mo
3 Fr Tag der Dt. Einheit	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di Klausur 1	3 Di
4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do Klausur 2	5 Do
6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di Heilige Drei Könige	6 Fr	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So	8 So
9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo	9 Mo
10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di Klausur 3	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Do
13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 Fr Geplante Abgabe HA
14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So	15 So
16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo Rosenmontag	16 Mo Jobben
17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Di
18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi Hausarbeit	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Fr Abgabe Essay	19 Mo	19 Do	19 Do
20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Sa
22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So	22 So
23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo	23 Mo
24 Fr	24 Mo	24 Mi Heiligabend	24 Sa	24 Di	24 Di
25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag	25 So	25 Mi	25 Mi
26 So Ende der Sommerzeit	26 Mi Referat	26 Fr 2. Weihnachtstag	26 Mo	26 Do	26 Do
27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Sa Urlaub
29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do		29 So Beginn der Sommerzeit
30 Do	30 So 1. Advent	30 Di	30 Fr		30 Mo
31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester	31 Sa		31 Di Abgabe Hausarbeit

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr



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	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	Lernzeit	Lernzeit					
17	Abendessen	Lernzeit	Lernzeit		To-Dos		
18			Lernzeit	Lernzeit			
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	Abendessen				To-Dos		
18							
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
	- Vorlesung nachbereiten Aufschriebe und Folien durcharbeiten, ggf. Online Aufgaben, Schwerpunkte markieren, Unklares erarbeiten, Grundlage schaffen für Lernen auf Klausur Formeln lernen	1,5 Std/Woche
	- Lernen auf Prüfung (Lernstoff wiederholen, Puffer einplanen, Übungsklausuren) z.B. 10 Vorlesungstermine à 2 Std Wiederholung	15 Min/Woche
		2 Std. / Woche einmalig 30 Stunden
Fach 2	- Veranstaltung vorbereiten	-
	- Veranstaltung nachbereiten	30 Min/Woche
	- Regelmäßig Texte lesen, Ausarbeitung schreiben und abgeben	3 Std/Woche
	- Lernen auf Prüfung (Puffer einplanen, Übungsklausuren, Lerngruppentreffen, ...)	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



Wochenplan

39
Stunden
(ohne Puffer)

**F
R
E
I
!**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	Aufstehen, Frühstück, ...	
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						



50
Stunden
(ohne Puffer)

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



Wintersemester 2025/26

Kalender

pedia

Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo	1 Do Neujahr	1 So	1 So
2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo	2 Mo
3 Fr Tag der Dt. Einheit	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di Klausur 1	3 Di
4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Mi	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do Klausur 2	5 Do
6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di Heilige Drei Könige	6 Fr	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So	8 So
9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo	9 Mo
10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di Klausur 3	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Do
13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 Fr Geplante Abgabe HA
14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So	15 So
16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo Rosenmontag	16 Mo Jobben
17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Di
18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi Hausarbeit	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Fr Abgabe Essay	19 Mo	19 Do	19 Do
20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Sa
22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So	22 So
23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo	23 Mo
24 Fr	24 Mo	24 Mi Heiligabend	24 Sa	24 Di	24 Di
25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag	25 So	25 Mi	25 Mi
26 So Ende der Sommerzeit	26 Mi Referat	26 Fr 2. Weihnachtstag	26 Mo	26 Do	26 Do
27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Sa Urlaub
29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do		29 So Beginn der Sommerzeit
30 Do	30 So 1. Advent	30 Di	30 Fr		30 Mo
31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester	31 Sa		31 Di Abgabe Hausarbeit

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr



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

Beratung und Info

Zentrale Studienberatung

Angebote für Studieninteressierte

Angebote für
StudienanfängerInnen

Angebote für Studierende

Studieren mit Plan

Semestermanagement

Semestermanagement für
Studierende mit
Beeinträchtigung

So viel zu tun – so wenig Zeit!

Erfolgreiches und effizientes
Prüfungsmanagement

Gut sein, wenn's drauf
ankommt

Wie kann ich gut mit meiner
Prüfungsangst umgehen?

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 mit Informationen und Tipps zu Studientechniken und Selbstkompetenzen sowie zu verschiedenen weiteren Themen rund um das Studium an.

We also offer a number of events and workshops specifically for international

Veranstaltungen für Studierende

Workshop: Semesterma-
nagement für Studierende
mit Beeinträchtigung

Di 07.10.2025, 09:00 Uhr

Vortrag: Semesterma-
nagement

Fr 10.10.2025, 10:00 Uhr

Vortrag: So viel zu tun – so
wenig Zeit!

Fr. 07.11.2025, 09:15 Uhr

Vortrag: Erfolgreiches und
effizientes Prüfungsma-
nagement

Do, 20.11.2025, 16:15 Uhr

Workshop: Exit Einsam-
keit: Learning Lab - Ge-



Kontakt:

Zentrale Studienberatung

Wilhelmstr. 19; 3. OG, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-72555

zsb@uni-tuebingen.de

www.uni-tuebingen.de/zsb