

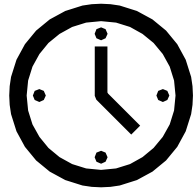


Familiencafé digital für Studierende – 23.04.2021

Selbst- und Zeitmanagement



Prof. Dr. Winnie-Karen Giera | Dörte Esselborn



Selbst- und Zeitmanagement 23.04.2021

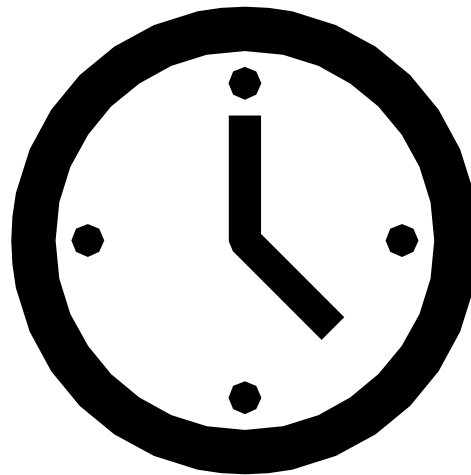
- Wann habe ich Zeit zum Arbeiten?
- Wann habe ich Zeit zum Studieren?
- Wann habe ich Zeit zum Lesen?
- Wann habe ich Zeit zum Schreiben?
- Wann habe ich Zeit für die Familie?
- Wann habe ich Zeit zur Entspannung?
 - Wann schlafe ich am besten?
 - Wann

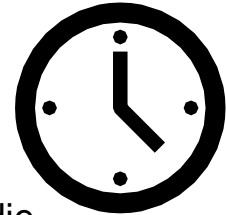
- Wie gestalten Sie Ihre Pausen im Alltag?
- Wann pausieren Sie?
- Wann sind Sie nur für sich?



Selbst- und Zeitmanagement 23.04.2021

Ich bin meine eigene Zeitchefin/mein eigener Zeitchef!
Welche Zeitfresser habe ich am Tag? Wie kann ich diese tilgen/abmildern?





Selbst- und Zeitmanagement 23.04.2021

SCHEMATA sind globale Muster von Ereignissen und Zuständen in geordneten Abfolgen, wobei die Hauptverbindungen in zeitlicher Nähe und Kausalität bestehen (de Beaugrande & Dressler, 1981: 95).

PLÄNE sind globale Muster von Ereignissen und Zuständen, die zu einem beabsichtigten ZIEL führen (ebd.).

SKRIPTS sind stabilisierte Pläne, die häufig abgerufen werden, um die Rollen und die erwarteten Handlungen der Kommunikationsteilnehmer zu bestimmen (de Beaugrande & Dressler, 1981: 96).

Ich habe meinen Plan und sortiere nach Prioritäten (kurzfristig, mittelfristig und langfristig)



Beaugrande, R.-A. de/Dressler, W. U. (1981): Einführung in die Textlinguistik. Tübingen: De Gryter.



Selbst- und Zeitmanagement 23.04.2021



- **MTV-Plan** (Maßnahme, Termin, Verantwortung)
 - **ALPEN-Methode**
(<https://www.absolventa.de/karriereguide/zeitmanagement/alpen-methode>)
- **SMART-Methode** (<https://www.studienstrategie.de/zeitmanagement/smart-ziele-formulieren-smart-formel-zum-setzen-von-zielen/>)
 - **POMODORO-Prinzip**
(<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html?conversion=ads>)
- **EISENHOWER-Prinzip** (<https://www.online-marketing-blog.eu/2011/03/die-eisenhower-methode-serie-zeitmanagement-45/>)



Das nehme ich heute mit und setze es um!



Kontakt

Service für Familien

Campus Am Neuen Palais
Haus 22, Raum 0.05

Tel.: 0331 / 977-4289

E-Mail: service-familien@uni-potsdam.de

Im Internet: www.uni-potsdam.de/service-fuer-familien/