

ZEITMANAGEMENT – SICH DIE ZEIT GUT EINTEILEN

Jeder Mensch hat täglich 24 Stunden Zeit zur Verfügung. Diese Zeit gilt es optimal einzuteilen. Ohne Zeitmanagement geht schnell der Überblick verloren, dann werden beispielsweise unnötige Dinge zuerst erledigt und für die wichtigen Aufgaben bleibt kaum noch Zeit! Ganz wichtig für ein funktionierendes Zeitmanagement, ist die Kenntnis der wichtigsten Zeiträuber und Zeitfallen (z.B. Handy)!

Tipps für den Morgen:

- Stelle den Wecker etwas früher, als du eigentlich aufstehen musst, starte langsam in den Tag.
- Frische Luft (Fenster öffnen), Licht aufdrehen, ev. Musik einschalten, um in die Gänge zu kommen.
- Kühle Dusche, danach etwas bewegen.
- Richte ev. schon am Tag davor deine Anzihsachen her, die du gerne trägst.
- Frühstücke ordentlich, ausgewogen und gesund.
- Begrenze für diese Tätigkeiten deine Zeit (ev. mit Handywecker, damit du keine Zeit verträdelst).

Tipps für die Schule:

- Orientiere dich an einer/m pünktlichen SchülerIn.
- Mit dem Arbeiten beginnen, auch wenn der Stift nicht gespitzt ist, das richtige Heft fehlt, die Nase läuft, die Aufgabe noch nicht ganz klar ist, der Nachbar was will... fange einfach an!
- Verbindlichkeiten eingehen und einhalten (das Heft eines/r Mitschülers/Mitschülerin bis zum übernächsten Tag ausleihen).
- Nimm dir Zeit, um deine Schultasche aufgeräumt und sortiert zu halten (ev. in den Pausen).

Tipps für nach der Schule:

- Mache dir einen generellen Tagesplan bzw. auch einen Wochenplan, indem du Schulzeiten, Lernzeiten, Pausen und Freizeitaktivitäten einträgst.
- Entscheide was am wichtigsten ist und starte damit.
- Versuche dich an deinen Zeitplan konsequent zu halten.
- Teile die Hausaufgaben in kleine Happen auf und lege einen Zeitrahmen fest, den du dann auch einhältst.
- Packe deine Schulsachen für den nächsten Tag immer schon am Abend davor.
- Überlege dir, wann du ins Bett gehen möchtest und plane davor noch circa. 30 Minuten Entspannung ein (keine aufwühlenden Tätigkeiten).

Wichtig!

Plane immer einen Zeitpuffer ein! Egal wie gut du deinen Tag geplant hast, fast immer kann etwas Unerwartetes dazwischenkommen! Profis meinen, man sollte circa 40% Puffer einplanen. Wenn du also für die Hausaufgabe 60 Minuten eingeplant hast, solltest du noch einmal 24 Minuten draufschlagen!

Weitere Tipps, die dir helfen können

- Setze dir realistische Ziele: Was möchte ich erreichen?
- Verschaffe dir einen Überblick: Verwende ein Hausaufgabenheft und trage hier deine Aufgaben ein; Verwende einen Kalender, um alle Termine, wie Tests oder Schularbeiten immer im Blick zu haben.
- Versuche Ordnung zu halten: Damit sparst du dir viel Zeit, weil du keine Dinge suchen musst! Vermeide einzelne Zettel! Auch dein Schreibtisch sollte ordentlich sein, denn Chaos bedeutet Ablenkung!
- To-Do-Listen: Mache dir jeden Tag eine Liste, was du alles erledigen möchtest! Hake das Erledigte ab, es motiviert dich zu sehen, was du schon alles geschafft hast!
- Setze Prioritäten: Mache zuerst die wichtigen und dann die unwichtigen Dinge.

Vier Schritte zur optimalen Prüfungsvorbereitung

Viele SchülerInnen beginnen zu spät damit, sich auf Schularbeiten, Tests oder Prüfungen vorzubereiten. So machst du es richtig:

1. Vorbereitung: Erfrage den Prüfungsstoff und suche zunächst alle Arbeitsmaterialien zusammen (Kopien, Bücher, usw.).

2. Arbeite den Lernstoff durch: Zerlege den Lernstoff in kleine Einheiten und mache dir einen Plan, wann du was lernen möchtest (Tagesplan, Wochenplan, To-Do-Liste). Arbeite nun deine Liste ab.

3. Wiederhole und vertiefe den Stoff: Wiederhole das bereits Gelernte. Tausche dich mit MitschülerInnen aus und teilt euch gegenseitig euer Wissen mit bzw. trage den Lernstoff deinen Eltern vor. Überlege, ob es offene Fragen gibt und kläre diese mit Hilfe von LehrerInnen, MitschülerInnen, Eltern oder dem Internet.

4. Überprüfe dich selbst: Gehe am Tag vor dem Test oder der Schularbeit den gesamten Stoff noch einmal durch!

Du hast weitere Fragen oder trotz aller Tipps Probleme mit deiner Zeiteinteilung?
Melde dich bei deiner pädagogischen Psychologin!