

Wo ist meine ganze Zeit geblieben? - Der Stundenplan-Check

Kompetenzwerkstatt

Häufig schließt man sich vor der anstehenden Klausurphase ein und verbringt stundenlang damit für die Klausuren zu lernen und ist völlig gestresst. Was wäre, wenn man von Anfang an sein Semester richtig plant und sich diese stressige Phase erspart?

Akademie für
wissenschaftliche
Weiterbildung

Für eine richtige Planung haben wir einen Stundenplan-Check erstellt, der Ihnen zeigen soll wie viel Zeit Sie für Ihr Studium, Ihre Arbeit und Ihre Freizeit aufwenden. Weiter unten finden Sie einen Stundenplan, den Sie ausdrucken und die folgenden Punkte eintragen können.

Technology
Arts Sciences
TH Köln

Tragen Sie hier bitte folgende Aktivitäten ein:

1. Als erstes tragen Sie **Vorlesungen, Seminare** und **Tutorien**, die Sie besuchen, ein.
2. Tragen Sie die Zeiten ein, an denen Sie die Seminare **vorbereiten** möchten oder die Sie nutzen werden, um **zu lernen**.
3. Danach tragen Sie Ihre **Arbeitszeiten** ein. Bei unregelmäßigen Arbeitszeiten, bilden Sie den Durchschnitt der Stunden pro Woche. Hierzu gehören auch ehrenamtliche Tätigkeiten.
4. Überlegen Sie wie viele Stunden Sie wöchentlich für Ihre **Hobbies** aufwenden. Hierunter fällt beispielsweise Sport, Musik, Theater, Malen sowie andere Kurse die Sie in der Freizeit belegt haben. Tragen Sie festen Zeiten oder bei unregelmäßigen Zeiten die durchschnittlichen Stunden ein.
5. Wie viel Zeit verbringen Sie mit Ihren **Freunden** und ihrer **Familie**? Denken Sie auch an die Wochenendbesuche bei Ihrer Familie.
6. Wie viel Zeit benötigen Sie für den **Haushalt**? Darunter zählen u.a. auch Einkaufen, Essen kochen/ Mahlzeiten, Aufräumen sowie Putzen.
7. Für die Punkte 1 bis 5 entstehen **Fahrtzeiten**. Diese werden oft vergessen, obwohl Fahrtzeiten zur Uni, zur Arbeit oder in die Heimat, um die Familie und Freunde zu besuchen, viel Zeit in Anspruch nehmen.
8. Als letztes tragen Sie **sonstige Positionen** ein die wöchentliche Zeit in Anspruch, u.a. Erledigungen, Pausen, regelmäßige Arztbesuche oder auch familiäre Verantwortlichkeiten.



www.th-koeln.de/studitools

Tipp:

Lassen Sie unbedingt ein paar Stunden in der Woche als **Puffer** offen, falls Sie krank werden, Ihr Freund Sie gerade braucht oder etwas Anderes dazwischenkommt.

Zeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

Verfasser*in: Anja Seiger