

Zentrale Studienberatung

Wochenplan

Zeitpläne können sehr effektive Hilfsmittel sein, um die Dinge, die wir gerne tun möchten, zu organisieren, visualisieren und realistisch einzuschätzen. Dies kann helfen, sich zu motivieren, um effektiv mit der eigenen Zeit umzugehen. Ein weiterer Vorteil ist eine klarere Abgrenzung zwischen Arbeits-/Studienzeit und Freizeit.

Pass jedoch bei der Benutzung von solchen Zeitplänen auf, dich dadurch nicht noch mehr unter Druck zu setzen und die Erwartung zu haben, den Zeitplan zu 100% einzuhalten. Es lohnt nicht, von dir enttäuscht zu sein, wenn es mal nicht klappt, wie du möchtest. Denn das Leben ist komplex und unvorhersehbar! Meistens dauert es eine Weile und mehrere Versuche, bis wir zu einer sinnvollen Form und einem hilfreichen Einsatz des Zeitplans finden. Wichtig dabei ist, dass der Plan eine Unterstützung für dich ist, dir dabei hilft eine Struktur zu entwickeln und die Trennung zwischen Arbeits-/Studienzeit und Freizeit zu erleichtern.

Probiere es aus und experimentiere damit! Wenn du merkst, es klappt nicht, dann ändere den Plan und passe ihn an deine Bedürfnisse an.

Erstelle einen Wochenplan für alle deine Aktivitäten; halte den geplanten Tagesablauf für die gesamte Woche fest. Schau dir am Ende des Tages an, wie dein tatsächlicher Tagesablauf aussah. Dafür kannst du auch das Wochenprotokoll nutzen.

Schau dir hier ein Beispiel-Wochenplan an:

Zentrale Studienberatung

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--|----------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| 7:00-8:00 | Aufstehen, Frühstück, Fahrt | Aufstehen, Frühstück | Aufstehen, Frühstück, Fahrt | Aufstehen, Frühstück, Fahrt | Aufstehen, Frühstück, Fahrt | |
| 8:00-9:00 | Vorlesung Hauptfach | Fachliteratur lesen, Fahrt | Nebenjob | Fahrt, Vorbereitung 2. Nebenfach | Vorlesung Hauptfach | mit der Lerngruppe treffen |
| 9:00-10:00 | | | | | | |
| 10:00-11:00 | Bibliothek, Notizen überarbeiten, Literaturrecherche | Vorlesung 1. Nebenfach | | Vorlesung 2. Nebenfach | Lesesall, Notizen überarbeiten, Lektüre | Schwimmen |
| 11:00-12:00 | | | | | | |
| 12:00-13:00 | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen |
| 13:00-14:00 | Spaziergang | Notizen überarbeiten | Vorbereitung des Seminars | Notizen überarbeiten | Vorbereitungen Labor | Lernen falls erforderlich (z. B. vor einer Prüfung) / frei |
| 14:00-15:00 | Nebenjob im Institut | Nebenjob | | Nebenjob | Labor | |
| 15:00-16:00 | | | | | | |
| 16:00-17:00 | | | | | | |
| 17:00-18:00 | | | Fahrt, Lernen für Lerngruppe | | | |
| 18:00-19:00 | Fahrt, Abendessen | Sport | | Fahrt, Abendessen | Frei für Verabredungen | |
| 19:00-20:00 | Lernen für Hauptfach | Abendessen | Abendessen | Lernen | | |
| 20:00-21:00 | | Fernsehen | Weitere Vorbereitungen falls erforderlich | | | |
| 21:00-22:00 | | | | | | |

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Wochenplan - vom bis zum

| Datum | | | | | | | |
|-------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 7:00-8:00 | | | | | | | |
| 8:00-9:00 | | | | | | | |
| 9:00-10:00 | | | | | | | |
| 10:00-11:00 | | | | | | | |
| 11:00-12:00 | | | | | | | |
| 12:00-13:00 | | | | | | | |
| 13:00-14:00 | | | | | | | |
| 14:00-15:00 | | | | | | | |
| 15:00-16:00 | | | | | | | |
| 16:00-17:00 | | | | | | | |
| 17:00-18:00 | | | | | | | |
| 18:00-19:00 | | | | | | | |
| 19:00-20:00 | | | | | | | |
| 20:00-21:00 | | | | | | | |
| 21:00-22:00 | | | | | | | |
| 22:00-23:00 | | | | | | | |
| 23:00-24:00 | | | | | | | |