

UNI-AUFGABEN ALLEINE BEWÄLTIGEN

TROTZ COVID-19

Tipps & Techniken

Der Semesterstart verzögert sich für die vielen Studierenden in Leipzig. Dadurch entstehen zusätzlich zur allgemeinen Situation Unsicherheiten. Gerade jetzt ist es wichtig einen kühlen Kopf zu bewahren und sich zu fragen, was auch auf die Uni bezogen an sinnvollen Tätigkeiten möglich ist.

Es folgen einige **Techniken und Tipps**, wie Sie hochschulbezogene Aufgaben oder Ähnliches zurzeit angehen und bewältigen können.



ALLTAGSSTRUKTUR FÜRS LERNEN SCHAFFEN

Vielleicht gibt es eine Bachelor- oder Masterarbeit, Hausarbeit oder eine Praktikumszusammenfassung, die noch geschrieben werden sollte? Eventuell gibt es Vokabeln zu lernen oder Lerninhalte, die Sie interessieren und zu denen man eine Recherche starten könnte?

Aufgrund der aktuellen Situation klagen gerade sehr viele Menschen über Probleme sich zu fokussieren. Es lohnt sich also, **rücksichtsvoll mit sich umzugehen und nicht zu erwarten, die volle Leistung zu erbringen.**

Falls es aktuell nichts gibt, was für die Uni erledigt werden kann, lohnt es sich trotzdem, eine **Struktur einzuführen und beizubehalten**, da dies in der Regel die Stimmung stabilisiert und zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit führt. Mehr Tipps für einen geregelten Alltag gibt es hier:

 [Tipps für den Alltag \(PDF\)](#)



RÜCKWÄRTSPLANUNG

Die Rückwärtsplanung ist eine Technik der Arbeitsvorbereitung, bei der die **Planung von einem festen Abgabepunkt** an rückwärts betrachtet wird. Dabei wird deutlich, wie viel noch zu tun ist und welche Zwischenergebnisse in nächster Zeit erreicht werden müssen, um den Abgabetermin einzuhalten. Auf diese Weise sorgt die Rückwärtsplanung nicht nur für **handfeste Arbeitspläne**, sondern vermittelt auch das am Anfang oft fehlende **Gefühl der Dringlichkeit**.

Konkret wird der **feste Abgabetermin im Kalender notiert**, egal, ob er vorgegeben oder selbst festgesetzt wurde. Um sich einen Überblick zu schaffen, können die Wochen und Tage bis



zu dem Termin ausgezählt werden. Zusätzlich kann man **konkrete Zwischenziele** eintragen.

RÜCKWÄRTSPLANUNG

Zur besseren Veranschaulichung werden wir uns an einem Beispiel orientieren: Anne muss eine Hausarbeit mit festem Abgabetermin schreiben.

Das Abgabedatum von Annes Hausarbeit ist am 15. Mai 2020. Sie hat die Abgabe und den Beginn der Planung eingetragen. Wochenenden und Feiertage hat sie markiert, da sie an diesen Tagen nicht arbeiten möchte. Hiermit ergeben sich 26 potentielle Arbeitstage, die sich über sechs Wochen erstrecken. Sie möchte sicherheitshalber schon zwei Tage vor Abgabe fertig sein und hat sich deshalb am Ende der Zeit einen Puffer von zwei Tagen eingeplant. Als Zwischen-

März	April	Mai	Juni
1 So	1 Mi Planung	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo Pfingstmontag 23
2 Mo	2 Do 1	2 Sa	2 Di
3 Di	3 Fr 2	3 So	3 Mi
4 Mi	4 Sa	4 Mo 20	4 Do
5 Do	5 So	5 Di 21	5 Fr
6 Fr	6 Mo 3	6 Mi 22	6 Sa
7 Sa	7 Di 4	7 Do 23	7 So
8 So	8 Mi 5	8 Fr 24	8 Mo 24
9 Mo	9 Do 6	9 Sa	9 Di
10 Di	10 Fr Karfreitag	10 So Muttertag	10 Mi
11 Mi	11 Sa	11 Mo 25	11 Do Fronleichnam
12 Do	12 So Ostern	12 Di 26	12 Fr
13 Fr	13 Mo Ostermontag	13 Mi Puffer	13 Sa
14 Sa	14 Di 7	14 Do Puffer	14 So
15 So	15 Mi 8	15 Fr Abgabe	15 Mo 25
16 Mo	16 Do 9	16 Sa	16 Di
17 Di	17 Fr 10	17 So	17 Mi
18 Mi	18 Sa	18 Mo 21	18 Do
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr
20 Fr	20 Mo 11	20 Mi 17	20 Sa
21 Sa	21 Di 12	21 Do Christi Himmelfahrt	21 So
22 So	22 Mi 13	22 Fr	22 Mo 26
23 Mo	23 Do 14	23 Sa	23 Di
24 Di	24 Fr 15	24 So	24 Mi
25 Mi	26 Sa	26 Mo 22	25 Do
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr
27 Fr	27 Mo 16	27 Mi 18	27 Sa
28 Sa	28 Di 17	28 Do	28 So
29 So Beginn der Sommerzeit	29 Mi 18	29 Fr	29 Mo 27
30 Mo	30 Do 19	30 Sa	30 Di
31 Di		31 So Pfingsten	

ziel möchte sie an Tag zehn mit der Literaturrecherche fertig sein. Weiterhin könnte sie einplanen, wann sie mit welchem Kapitel der Hausarbeit fertig sein möchte.

2 WOCHENPLANUNG

Am besten werden gleich alle verbleibenden Wochen bis zur Abgabe grob geplant. Hierfür kann folgender Wochenplan genutzt werden:



Wochenplan (PDF)

Zudem lohnt es sich, jedes Wochenende eine weitere genauere Planung für die kommende Woche vorzunehmen und Fehlendes zu ergänzen.

Im Wochenplan werden:

- › Als Erstes alle festen Termine (Lohnarbeit, Arzttermine etc.) eingetragen.
- › Arbeitseinheiten für jede Woche des gesamten Lernzeitraums festlegt:

- Unterteilen Sie ihr Projekt in kleinere Teile und diese evtl. wiederum in noch kleinere Arbeitsschritte, um die Länge und Anzahl der Arbeitseinheiten planen zu können.
- Diese sollten realistisch, also am jeweiligen Tag erreichbar sein.



2

WOCHENPLANUNG

- › Falls es Ihnen momentan schwer fällt überhaupt ins Arbeiten zu finden, kann mit Arbeitseinheiten von 2x20 Minuten am Tag begonnen werden. Diese werden dann langsam erhöht.



Video zur Pomodoro-Technik (YouTube)

- › Falls Sie schon im Arbeitsprozess sind, achten Sie darauf pünktlich zu beginnen. Schaffen Sie sich eine Gewohnheit bzw. ein kleines Ritual (z.B. Tee kochen und dann geht es los), welches sie jeden Morgen vor Beginn der Arbeitsphase wiederholen.
- › **Pausenplanung:** Planen Sie nach spätestens 45 Minuten eine Mini-



pause ein (mindestens fünf Minuten), nach zwei Stunden eine halbe Stunde und spätestens nach einem vierstündigen Arbeitsblock eine große Pause von mindestens einer Stunde! Achten Sie bei der Planung darauf, zu welchen Uhrzeiten Sie sich am besten konzentrieren können.

2

WOCHENPLANUNG

- › Es sollten ein bis zwei Erholungstage pro Woche eingeplant werden: Was tut Ihnen gut? Wie können Sie sich für die Woche belohnen und Energie tanken?
- › Günstig ist es alle sonstigen Aktivitäten zu sammeln und um die schon bestehenden Termine herum bauen. Hierzu können gerade jetzt auch ganz alltägliche Aktivitäten gehören wie z.B. Einkaufen gehen und Hausarbeit. Vergessen Sie nicht, Wegzeiten zu Terminen zu berücksichtigen. Mindestens genauso wichtig wie die Arbeit zu planen ist es, angenehme Aktivitäten, die sich zur Belohnung eignen, einzutragen wie z.B. Sport, Spaziergänge, Telefonate, einen

Film schauen oder sich ein Bad einlassen. Hier gibt es noch mehr Ideen und Anregungen:



Liste angenehmer
Aktivitäten (PDF)



2

WOCHENPLANUNG

1. Wochenplan

Anne hat als Erstes ihre festen Arbeitszeiten eingetragen und danach die Zeiten für die Hausarbeit festgelegt. Da sie sich der wenigen verbleibenden Tage bewusst ist, möchte sie vor allem an ihren freien Tagen möglichst viel machen.

Sie orientiert sich für ihre Arbeitseinheiten an ihrer regulären Arbeitszeit am Montag, um einen gleichbleibenden Rhythmus zu schaffen.

Anne ist zudem zum Film schauen mit ihrer Mitbewohnerin und zum Telefonieren verabredet und trägt dies auch ein. Alle anderen Aktivitäten kann sie frei einteilen und versucht,

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00						Freizeit	Freizeit
9:00							
10:00	Arbeit	HA	HA	HA	HA		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			Spazieren	Einkaufen	Haushalt		
15:00	Einkaufen	HA	HA		HA		
16:00	Kochen			Arbeit			
17:00							
18:00	Haushalt		Kochen		Kochen		
19:00							
20:00		Yoga			Yoga		
21:00	Film schauen		Videotelefonat				
22:00							
23:00							
24:00							

sich durch Bewegung einen Ausgleich zu schaffen. Zudem stehen Einkäufe und Haushaltsangelegenheiten an, die sie nicht alleinig auf ihr Wochenende verschieben möchte.

2

WOCHENPLANUNG

1. Wochenplan

Resümee nach der ersten Woche:

Anne reflektiert, wie es gelaufen ist und ist etwas frustriert, weil sie es nicht geschafft hat, sich genau an den Plan zu halten. Morgens hatte sie fast immer Probleme damit pünktlich zu beginnen, ließ sich schnell ablenken. Am Nachmittag war sie oft schnell erschöpft und unkonzentriert. Zudem hat sie gemerkt, dass sie freitags gerne etwas länger schlafen würde und sie insgesamt mehr Bewegung und Pausen braucht.

2. Wochenplan

Anne erstellt am Wochenende für die nächste Woche einen neuen Wochenplan, in welchen sie ihre Beobachtungen einbaut. Zunächst plant sie jeden Morgen vor Beginn 15 Minuten für ein Ritual: Sie räumt ihren Schreibtisch auf und macht sich ihren Lieblingstee, um sich darauf einzustimmen, dass es gleich losgeht. Um konzentrierter zu arbeiten, stellt sie sich für alle Arbeitseinheiten einen Wecker, der immer nach 45 Minuten klingelt. Dieser erinnert sie daran, regelmäßig eine kurze Pause zu machen und von ihrem Arbeitsplatz aufzustehen. Nach 90 Minuten

2

WOCHENPLANUNG

hat sie sich eine Pause von 15 Minuten eingeplant. Sie hat sich vorgenommen, nur noch in den Pausenzeiten auf ihr Handy zu schauen und es ansonsten wegzulegen.

Die Arbeitseinheiten am Nachmittag hat sie von drei auf zwei Stunden gekürzt, da dies ihr realistischer erscheint. Anne beachtet nun auch jeden Tag Bewegung einzuplanen. Um trotzdem auf ihre benötigte Lernzeit zu kommen, plant sie samstags eine zusätzliche Arbeitseinheit ein. Hierdurch verringert sich der Druck, unter der Woche alles für die Hausarbeit zu schaffen und die Anzahl der potenziellen Arbeitstage erhöht sich.

Resümee nach der zweiten Woche: Anne merkt nun, dass der angepas-

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							Freizeit
9:00		Schul	Schul	Schul		Schul	
10:00	Arbeit	HA	HA	HA	Schul	Schul	
11:00		Kurse Pause	Kurse Pause	Kurse Pause	HA	HA	
12:00					Kurse Pause	Kurse Pause	
13:00		Spazieren	Spazieren	Spazieren			
14:00			Einkaufen			Freizeit	
15:00	Einkaufen				Haushalt		
16:00	Kochen	HA	HA	Arbeit	HA		
17:00							
18:00	Haushalt		Kochen		Kochen		
19:00							
20:00		Yoga			Yoga		
21:00	Film		Telefonieren				
22:00							
23:00							
24:00							

te Plan ihr hilft, sich zu strukturieren, ohne sich zu überfordern. Sie fühlt sich zufriedener und überlegt, was sie noch in den Plan eintragen kann. Eventuell ist es auch hilfreich, genauer zu planen, welche schönen Aktivitäten für das Wochenende geplant sind.

3

TAGESPLANUNG

Wenn die Wochenplanung steht, kann man dazu übergehen den Plan von Tag zu Tag zu verfeinern, indem man am Abend überprüft, was an dem Tag geschafft wurde und wie es einem dabei erging.

Resümee Tagesplan: Am Ende des Tages können die Aktivitäten (zur Belohnung) abgehakt werden. Dabei kann man z.B. mit unterschiedlichen Farben markieren, wie gut die Erledigung einer geplanten Aktivität geklappt hat oder wie es einem bei der Erledigung ging, was häufig ähnlich ausfällt. Es kann z.B. mit einem Ampelsystem mit drei Farben gearbeitet werden. Damit kann der Zusammenhang der Planung und Erledigung der Aktivitäten auf die Stimmung noch deutlicher werden.

Anne benutzt ein Ampelsystem und nimmt grüne, gelbe und rote Haken um am Ende des Tages zu reflektieren wie gut ihr die Erledigung der Aktivitäten gelungen sind.

Mittwoch	Donnerstag
Ritual ✓	Ritual ✓
HA ✓	HA ✓
kurze Pause ✓	kurze Pause ✓
Spazieren ✓	Spazieren ✓
Einlaufen ✓	
HA ✓	Arbeit ✓
kochen ✓	
Telefonieren ✓	



3

TAGESPLANUNG

Vorschau

Überprüfen Sie zudem, ob der Plan für den nächsten Tag realistisch geplant wurde und auch positive Aktivitäten enthält oder noch angepasst werden sollte. Es ist normal, dass die Leistungskurve schwankt und es vorkommen kann, dass man an einem Tag trotz Plan nichts schafft. Dies sollte auf keinen Fall dazu führen, dass versucht wird, am nächsten Tag doppelt so viel zu schaffen, es also aufzuholen. Empfehlenswert ist, normal im Plan weiterzumachen.

Mit der Zeit werden Sie ein besseres Gefühl dafür entwickeln, wofür Sie wie viel Zeit benötigen und was Ihnen momentan guttut.

Als kleine Hilfe kann man am Abend **den nächsten Tag visualisieren**, d.h. man stellt sich vor, wie man morgens aufsteht, seine Rituale ausführt, am Schreibtisch sitzt, Pausen macht und nacheinander die Dinge tut, die man sich für den Tag vorgenommen hat.



NOCH MEHR TIPPS & ANREGUNGEN FÜR DEN CORONA-ALLTAG



Tipps für den Alltag
mit Kindern (PDF)



Video zur Pomodoro-Technik
(YouTube)



Tipps für den Alltag
allgemein (PDF)



Jahreskalender



Liste angenehmer Akti-
vitäten (PDF)



Wochenplan (PDF)



Kleine Hilfen zum Umgang mit
(negativen) Gefühlen (PDF)



Achtsamkeit (PDF)



PSYCHOSOZIALE BERATUNG

kostenfrei

Studentenwerk Leipzig

Center for Social Services // Gutenbergplatz 4 // 04103 Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie // Semmelweisstr. 10 // 04103 Leipzig



studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de



Webseite der Psychosozialen Beratung

auf Wunsch anonym

Beratung auf
Englisch möglich