



## Lern- und Arbeitsstrategien/ Zeitmanagement Mentoring WiSe 16/17

Diane Hanke, Alexander Korzec  
Freie Universität Berlin

20/01/2016

## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

## Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

## ▶ **Wunsch:**

- ▶ Mangelzustand
- ▶ Glück
- ▶ Freude
- ▶ Erfahrungen

## ▶ **Ziel:**

- ▶ Konkrete Formulierung
- ▶ Endzustand vs. Maßnahmen
- ▶ Zeitlicher Rahmen
- ▶ Überprüfbarkeit

## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

**Zielformulierung**

Zeitplanung

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

## SMART-Methode

- ▶ **S**pezifisch
- ▶ **M**essbar
- ▶ **A**kzeptiert
- ▶ **R**ealistisch
- ▶ **T**erminiert

### Wichtig:

- ▶ Positiv formulieren
- ▶ Im Präsens formulieren

## SMART-Methode

- ▶ **S**pezifisch
- ▶ **M**essbar
- ▶ **A**kzeptiert
- ▶ **R**ealistisch
- ▶ **T**erminiert

### Wichtig:

- ▶ Positiv formulieren
- ▶ Im Präsens formulieren

### Beispiel:

- ▶ Falsch: Ich will Maf11 mit 3.0 bestehen.
- ▶ **Besser: Ich will die Klausur am 22.02.2017 in Maf11 mit der Note 3.0 im ersten Semester bestehen.**

- ▶ **Minimalprinzip:** Fester Output, Input minimieren.
  - ▶ *Mit minimalem Lernaufwand Mafi1 bestehen.*
- ▶ **Maximalprinzip:** Fester Input, Output maximieren.
  - ▶ *Mit 2 Stunden lernen das bestmögliche Ergebnis in Mafi1 erreichen.*

## Ressourcencheck:

- ▶ Betrachtete Ressource: **Zeit**
- ▶ persönliche, soziale, materielle, sozialräumliche Aspekte



## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

**Zeitplanung**

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

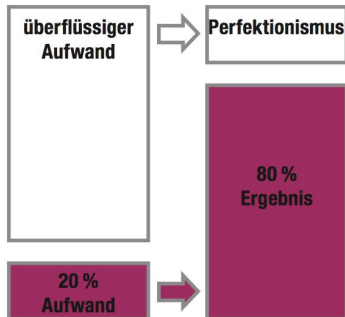
Quellen

## Parkinsonsches Gesetz:

- ▶ Arbeitsaufwand orientiert sich nicht an Komplexität, sondern der zur Verfügung stehenden Zeit  
⇒ **Deadline** setzen!

## Pareto-Prinzip (80/20-Regel):

- ▶ 20% Aufwand → 80% Arbeit
- ▶ 80% Aufwand → für restliche 20% Arbeit  
⇒ unnötigen **Perfektionismus vermeiden!**







## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

**Zielgewichtung**

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen



Wichtigkeit →	<b>wichtig, aber nicht dringlich</b> Exakt terminieren und selbst erledigen	<b>wichtig &amp; dringlich</b> Sofort selbst erledigen
	<b>weder wichtig noch dringlich</b> nicht bearbeiten	<b>nicht wichtig, aber dringlich</b> delegieren
	Dringlichkeit →	

## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

## Arbeitsstrategien

## Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen





## Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

## Arbeitsstrategien

## Notationsmethoden

## Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

- ▶ Notwendige Aufgaben notieren
- ▶ Arbeitszeit takten: 25/5 Intervall (Pomodori)
- ▶ Nach 4 Pomodori Einheiten 30 Minuten Pause
- ▶ Individualisierbar, entscheidend ist ein kontinuierlicher Rhythmus
- ▶ Fokussiertes, ablenkungsfreies Arbeiten
- ▶ Nützliche Tools:

<http://t3n.de/news/zeitmanagement-pomodoro-technik-561941/>



## Definition

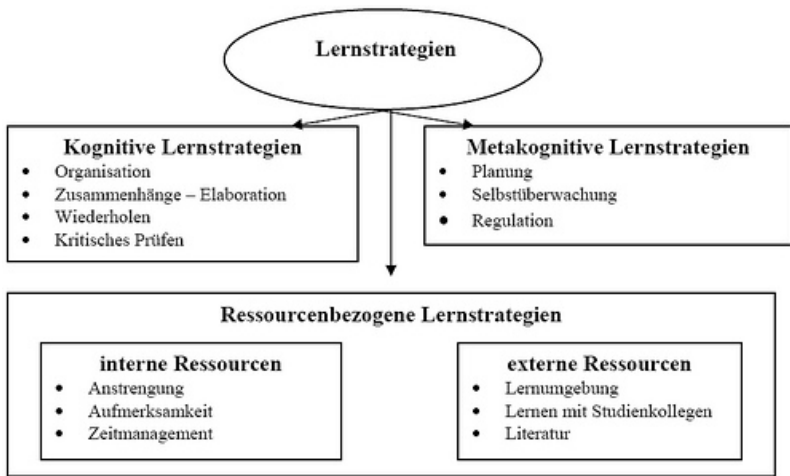
Verhaltensweisen, welche die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung neuer Informationen erleichtern.

Dafür wichtig:

- ▶ Prozedurales Wissen aneignen!
- ▶ Motivationale Prozesse aktivieren!

# Lernstrategien

## Betrachtung in 3 Ebenen:



**Metakognitive Lernstrategien** = Kontrolle des Lernfortschrittes

- ▶ Planung, Selbstüberwachung, Regulation

**Ressourcenbezogene Lernstrategien** = Organisation und Rahmenbedingungen des Lernens

- ▶ interne Ressourcen (Anstrengung, Aufmerksamkeit, Zeitmanagement)
- ▶ externe Ressourcen (Lernumgebung, Sozialformen, Literatur)

**Kognitive Lernstrategien** = haben mit unmittelbarer Informationsaufnahme zu tun

- ▶ Organisation, Zusammenhänge (Elaboration), Wiederholen, kritisches Prüfen

Organisieren  $\Rightarrow$  Elaborieren  $\Rightarrow$  Prüfen  $\Rightarrow$  Wiederholen



Fehler identifizieren  $\Rightarrow$  Ursachenanalyse  $\Rightarrow$  Korrekturmaßnahmen

- ▶ **Wird-Ist-Vergleich** (Prämissenkontrolle): Ziele noch realistisch?
- ▶ **Soll-Wird-Vergleich** (Durchführungskontrolle): Umsetzung überprüfen (Methoden, logischer Aufbau, Vollständigkeit Informationen usw.)
- ▶ **Soll-Ist-Vergleich** (Ergebniskontrolle): Abweichungen erreichter Ergebnisse und strategischer Ziele erfassen
- ▶ **Ist-Ist-Abgleich**: Ist-Werte vergangener mit aktueller Periode vergleichen

Verblüffend Einfache Kolossale Tipps Offensichtlicher Richtigkeit

Welches sind eure Störfaktoren?

- ▶ Anrufe? Smartphone? Computer?
- ▶ Besuche? Mitbewohner? Haustiere?
- ▶ Selbstdisziplin? Konzentration? Müdigkeit?
- ▶ ...

Wie häufig begegnen euch diese Störfaktoren?  
Welche Maßnahmen könnt ihr ergreifen?





Höhere Frustrationstoleranz fördert längeres und dauerhafteres Auseinandersetzen mit Lerngegenständen.

Kontextualisierung der Lerninhalte fördert Lernerfolg im Gegensatz zu rein reproduktiven Leistungen.

- ▶ Regelerkennung
- ▶ Strategieableitung
- ▶ Transferleistungen
- ▶ Wissenskompilierung







## Referenzen

- ▶ Herbert Voß: Math Mode  
<ftp://ftp.dante.de/tex-archive/info/math/voss/mathmode/Mathmode.pdf>
- ▶ <http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/LERNEN/Lernstrategien.shtml>
- ▶ <http://paedpsych.jk.uni-linz.ac.at/INTERNET/ARBEITSBLAETTERORD/LERNTECHNIKORD/LERNSTRATEGIEN/kog.html>

## Grafiken

- ▶ <http://bit.ly/22g9B4l>
- ▶ <https://pixabay.com/de/brille-lesen-lernen-buch-text-272399/>
- ▶ <https://pixabay.com/de/frosch-koch-essen-k%C3%BCche-927768/>
- ▶ [http://www.lernen-heute.de/selbstmanagement\\_eisenhower.html](http://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html)
- ▶ <http://www.studienstrategie.de/wp-content/uploads/2013/06/Pareto-Prinzip-2080-Regel-bzw.-8020-Zeitmanagement.png>
- ▶ <http://www.publicdomainpictures.net/pictures/10000/velka/1335-12439673009u9Z.jpg>