



Lern- und Arbeitsstrategien / Zeitmanagement Mentoring WiSe 17/18

Diane Hanke, Alexander Korzec
Freie Universität Berlin

19/10/2017

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

- ▶ **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, sozial-räumliche Aspekte

Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

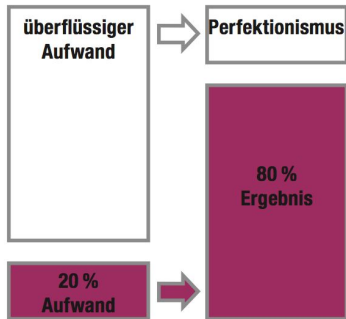
Quellen

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!**



- ▶ Warum ist schätzen können wichtig?
- ▶ Warum ist schätzen schwer?

▶ **Best practice:**

- ▶ de-facto-Standard (auch worst practice vor Augen führen)
- ▶ Erfahrung anderer nutzen! (Methoden, Maßnahmen, Durchführung, Umsetzung, usw.)

▶ **Kennzahlenschätzung:**

- ▶ Kennzahlen ableiten
- ▶ *Menge · Dauer* bzw. *Menge · Preis*

▶ **3-Punkt-Schätzung:**

$$WERT = \frac{oW + 4 \cdot mW + pW}{6}$$

oW = optimistischer Wert, *mW* = mittlerer Wert, *pW* = pessimistischer Wert

Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

Priorisieren: Nach einheitlichem Maß quantitativ bewerten und sortieren.



Eat the frog in the morning!

Zeitmanagement

Wünsche vs. Ziele

Zielformulierung

Zeitplanung

Zielgewichtung

Arbeitsstrategien

Notationsmethoden

Aufgaben-Management-Systeme

Lernstrategien

Kontrollmethoden

VEKTOR

Quellen

- ▶ to-Do/not-to-Do-Listen
- ▶ Pläne: Tages-, Wochen-, Semesterpläne usw.
- ▶ Ampelsystem
- ▶ Superbuch
- ▶ Mindmapping
- ▶ Kalender
- ▶ Software

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/>

- ▶ Aufgaben gleichen Typs oder mit gleichem Ressourcenbedarf zusammenfassen
- ▶ Stapelweises Verarbeiten von Aufgaben
- ▶ Unterbrechung kostet 15 Minuten Rückbesinnungszeit
- ▶ Multitasking büßt 40% an Produktivität ein

Definition

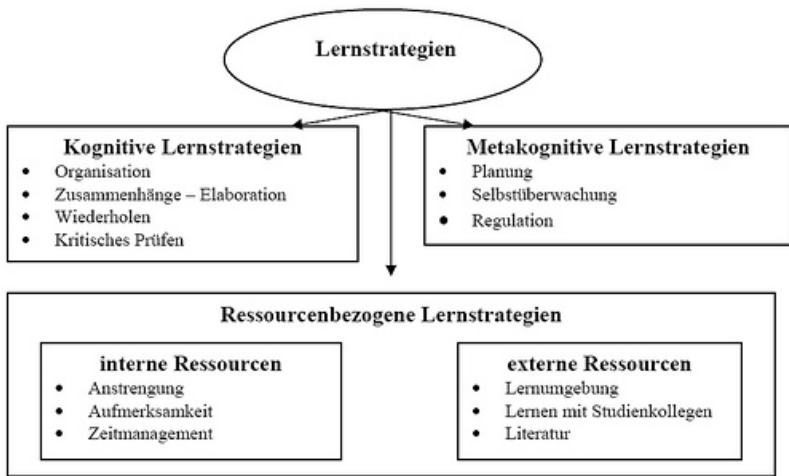
Verhaltensweisen, welche die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung neuer Informationen erleichtern.

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?

- ▶ Limbisches System: **Veränderung = Gefahr**
⇒ Vermeidung/Hinauszögern!
- ▶ Daueraufenthalt senkt Motivation und schränkt ein
⇒ Selbstüberwindung!
- ▶ Stichwort: *Intrinsische* Motivation

Ziel: Verhaltensmuster zu Ritualen konditionieren

- ▶ Entlastung, Sicherheit, Struktur
- ▶ Gezielte Ankerpunkte
- ▶ Persönliche Autonomie
- ▶ Entschleunigen
- ▶ Impulsives Handeln vermeiden

Höhere Frustrationstoleranz fördert längeres und dauerhafteres Auseinandersetzen mit Lerngegenständen.
Kontextualisierung der Lerninhalte fördert Lernerfolg im Gegensatz zu rein reproduktiven Leistungen.

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



Buchempfehlung

- ▶ Tim Reichel, Bachelor of Time: Zeitmanagement im Studium:
https://www.amazon.de/Bachelor-Time-Zeitmanagement-im-Studium/dp/3981819101/ref=sr_1_sc_1?ie=UTF8&qid=1508508653&sr=8-1-spell&keywords=bachelorof+time

Referenzen

- ▶ <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.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>