

# *Studienmethodik und Selbstmanagement SS 2015*

*3. Protokoll Gruppe 1*

*Dozentin : Antje Griefsmayer*

vom 04.05.2015

## **Modulstermine**

1. Modul 23.03.15
2. Modul 20.04.15
- 3. Modul 04.05.15**
4. Modul 18.05.15
5. Prüfung 15.06.15 um 11:00

## **Referat**

- 7. Weg: Die Säge schärfen (Vorträger OLIVER)
- Eisenhower (Vorträger DANIEL)
- Mnemo-Techniken (Vorträger HENRY)

## **TODO Listen :**

- Nicht nur MUSS Aufgaben, sondern auch Hobbies gehören zu TODO Listen.
- Kraftquelle
- Anfahrtzeiten
- HTWG Stundenplan
- Zeitfresser : Wartezeiten, Busfahrten, Zocken ( beim Überschneiden der Kraftquelle )

- Schlafzeiten : man weiß wie viele Stunden zum Schlafen sind .
- Einkaufen / Haushalt
- Esszeiten
- Nebenjobs
- Hygienezeiten
- Lesezeiten
- Pufferzeit (anderthalb Stunden) : geplante Zeit (nicht freie Zeit)

## Aufgabebündelung:

1. **Zeitfresser** : mit anderen Dingen gleichzeitig erledigen (*multitasking*)  
: Z.B Buch während der Fahrzeit lesen.
2. **Stille Stunde** :
  - äußere Einflüsse vermeiden (*zur Ruhe kommen !*)
  - Konzentrationsaufgaben besser durchziehen !
3. **U-Aufgaben** : unangenehme Aufgaben möglichst als erstes erledigen.

## Selbstmanagement :

Bezeichnet die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten

## Aufgabe

- gestellte Wochenplan anschauen !
- was hat mich gehindert etwas zu erledigen !
- was hat mich angetrieben etwas zu machen !