

Wochenplanung: Simpel und hilfreich, doch der Teufel steckt im Detail!

Wochenpläne helfen Dir dabei, anstehende Aufgaben mit regelmäßigen Terminen angemessen in Einklang zu bringen sowie gesetzte Ziele im Studium zu verfolgen. Wie schon bei einer konstruktiven Tagesplanung ist es für eine **Übersicht Deiner Woche** sinnvoll, dass Du Deinen Alltag kennst, feste Termine und sogenannte Zeitdiebe mit einbeziehst, aber auch arbeitsfreie Phasen bewusst mit einplanst.

Grundlegendes für eine Wochenplanung, die Dich voran bringt:

- Unterscheide zwischen **Arbeitszeit** (ausschließlich für Studienaufgaben), ggf. Deiner „**zweiten Arbeit**“ (dem Nebenjob), der **Freizeit** (nur Dinge, die Dir Freude bereiten und mit denen Du Dich in der freien Zeit beschäftigen möchtest), **Alltagszeit** (jegliche Zeit, die Du für die Organisation Deines alltäglichen Lebens benötigst – also z.B. für den Haushalt, Besorgungen etc.) und berücksichtige alles ausreichend in Deinem Wochenplan. Dazu gehören **Pausen, Wegezeiten** und genügend **Pufferzeit** (d.h. dass Du den Wochenplan nicht 24/7 ausfüllst, sondern etwas Luft lässt – wenn möglich sogar bis zu einem Drittel der zur Verfügung stehenden Zeit).
- Bei Bedarf kannst Du auch eine **Jokerzeit** einplanen. Das ist ein Zeitfenster, das Du freihältst für Deine Studienprojekte. Du nutzt es nur, **wenn Dir anderes in der Woche dazwischen gekommen ist und Du die veranschlagte Zeit für das Studium nicht nutzen konntest**. Achtung: Die Jokerzeit greift nicht, wenn Du trotz absolvierter Arbeitszeit meinst, noch mehr für Dein Studium leisten zu müssen! Es ist auch hier wieder wichtig, sich selbst zu begrenzen. Struktur ist zwar wichtig, aber ebenso die Einteilung Deiner Energie.
- **Arbeitszeiten, die Du** aus unterschiedlichen Gründen **nicht einhalten konntest, sollten also nicht irgendwo in der Woche angehängt werden**. Wenn Du Dich mit zusätzlichen Lerneinheiten, die nicht vorgesehen waren, bestrafst, wird Dir Dein Unterbewusstsein vermutlich einen Strich durch die Rechnung machen: Deine Motivation sinkt. Auch wenn es Dir im ersten Moment schwer fällt: **Plane liegen gebliebenen Stoff für die kommende Woche mit ein**.
- Beachte Dein tägliches Lernpensum und behalte Dir **mindestens einen Ruhetag pro Woche** vor, gerne auch zwei. An diesen Tagen gilt es, weder zu arbeiten noch die unerledigten Aufgaben der Woche nachzuholen. Versuch Dich stattdessen konsequent zu erholen.
- **Routinen** erleichtern die Einhaltung von Plänen. Wenn Du **unregelmäßig freie Zeitfenster** zur Verfügung hast, z.B. durch ein Seminar im 14-tägigen Wechsel, so überlege Dir gut, wie Du diese sinnvoll füllen kannst. Wichtige Arbeitseinheiten benötigen oft einen fest angestammten Platz im Kalender.

Je **genauer** Du Deine Woche planst, desto weniger anstrengend fällt der **Prozess der sogenannten inneren Willensbildung** aus! Verfolge dennoch ein Gleichgewicht zwischen Planung und Flexibilität – und nutze z.B. unvorhergesehene Freizeit sinnvoll für Dich, ohne schlechtes Gewissen!