

Auswertung des Wochenplans: Nutze die gewonnenen Erkenntnisse und gestalte Deine Woche effektiver!

Eine bewusste und genaue Wochenplanung bietet Dir positive Möglichkeiten der **Selbstkontrolle** und Überprüfung Deiner **kurz- und mittelfristigen Ziele**. Vielleicht stellst Du fest, dass Du den **Zeitbedarf** für einige Studienaufgaben unterschätzt. Du kannst **Zeitdiebe** identifizieren und Deine **Leistungskurve** beobachten. Nimm Dir deshalb unbedingt genügend Raum für die Nachkontrolle Deines Wochenplans, der ja den Ist-Stand protokolliert und es Dir ermöglicht, Deine zukünftige Planung zu optimieren. So kannst Du aus „Fehlern“ oder auch Fehlplanung lernen. Der sogenannte **Ist-Soll-Plan** hilft Dir dabei.

Checkliste für die Auswertung Deines Wochenplans:

- **Zählen: Wie viele Stunden hast Du Dir für Deine Studienprojekte, feste Veranstaltungstermine, einen Nebenjob und wichtige Tätigkeiten im Hochschulkontext genommen?** Hier solltest Du in der Summe nicht über 45 bis 50 Stunden gelangen, denn sonst leidet Deine Konzentration! Ein geringerer Umfang ist gesund. Welche Aktivitäten kannst Du in Zukunft streichen, weil sie nicht dringend notwendig sind, um Deine Ziele zu erreichen?
- **Wie viele Stunden Deiner Woche sind allgemein fest verplant?** Versuche, nicht mehr als zwei Drittel festzuschreiben, damit Du bei unvorhergesehenen Dingen noch reagieren kannst und flexibel bleibst (dennoch besitzen die definierten Aufgaben ihre Priorität).
- Hat Dein Plan **genügend Freizeit** vorgesehen? Damit ist wirklich die Zeit zur freien Verfügung gemeint (für wohltuende Grundbedürfnisse wie z.B. Kochen und essen, Sport treiben, einem Interesse nachgehen, in Gesellschaft sein – ob in der WG, draußen oder digital). Hast Du außerdem mindestens eine Art **Wochenendtag** gehabt, ganz ohne to Do's?
- Wie steht es um diejenigen **Ziele, die langfristig wichtig für Dich sind** – haben sie entsprechend viel **Zeit im Wochenplan** erhalten? (Für eine Studien- oder Abschlussarbeit sind mindestens 15 bis 20 Wochenstunden sinnvoll, weil die Vertiefung in diese Art des wissenschaftlichen Arbeitens mehr Zeit am Stück und eine gewisse Anlaufzeit benötigt, um in das Thema gedanklich einzusteigen. Für solche Projekte solltest Du also größere Blöcke einplanen).
- **Prüfe außerdem:** Berücksichtigt der Wochenplan hinreichend Deinen eigenen Rhythmus und Deine Leistungskurve? Hält er unterstützende Routinen bereit? Ist die Zeiteinteilung realistisch oder benötigst Du doch eine halbe Stunde mehr für den WG-Putz, den Entwurf der Präsentation oder für den Weg zum Nebenjob? Wenn etwas nicht funktioniert hat wie geplant: Was hält Dich davon ab, der eigentlich zu erledigenden Aufgabe nachzukommen? Minimiere Störquellen für die Folgewoche. Lass auch **andere auf Deinen Plan schauen**. Freund:innen oder Kommiliton:innen entdecken oftmals wichtige Details. Ihr Feedback kann also wertvoll sein und die soziale Kontrolle somit positiv wirken.

Deine Wochenprotokolle zeigen auf, wo Veränderungsbedarf besteht und was schon richtig gut läuft!

**Pläne ändern sich und es ist ganz normal,
dass Du sie häufiger anfertigen musst, bis sie optimal funktionieren.**

Selbsthilfe: Auswertung Deines Wochenplans