

## Rückwärts- oder Grobplanung

Hast Du manchmal den Eindruck, dass das Semester Dich überrollt und Du in einer Schleife von aktuellen und anstehenden Prüfungsleistungen hängst, die schwer zu koordinieren sind? Oder hast Du ein längerfristiges Projekt wie z.B. eine Studien- oder Abschlussarbeit vor Dir und spürst, dass sich **Überforderungsgefühle** hinsichtlich des vor Dir liegenden diffusen Bergs auftun und Du Gefahr läufst, Dich z.B. in der Recherche oder anderen Vorarbeiten zu verlaufen? In solchen Situationen kann es helfen, sich einen **genauen Überblick** zu verschaffen beziehungsweise bei einem größeren Projekt **vom Endtermin aus rückwärts zu denken**. Die sogenannte Grob- oder auch Rückwärtsplanung bedeutet, das Studium über mehrere Wochen (z.B. vier oder sogar zwölf Stück) zu planen und hierfür wirklich einmal inne zu halten, um die verfügbare Zeit detailliert mit den anstehenden Arbeitsschritten und allen anderen Erfordernissen in Deinem Leben abzugleichen.

Die investierte Zeit zahlt sich in der Regel aus, denn nach unserer Erfahrung hat diese Art der Planung folgenden **Effekt**: Zunächst führt die Vorgehensweise der genauen Betrachtung dazu, dass der Druck steigt. Du vergegenwärtigst Dir schließlich sehr konkret, was alles auf Deiner Agenda steht. Dann jedoch bewirkt die Zergliederung des gesamten Pensums in handhabbare Einzelschritte einen Angst reduzierenden Effekt, weil Du siehst, dass sich **der Stoff schrittweise bewältigen** lässt. Oder aber Du stellst rechtzeitig fest: Ich muss einfach eine Klausur streichen und entlastest Dich damit frühzeitig und damit zufriedenstellender als zu einem späteren Zeitpunkt. Außerdem gewinnst Du einen guten Überblick über die Studieninhalte und im Verlauf eine konkrete Rückmeldung über den Stand Deiner Arbeit. Nach unserer Erfahrung hilft dieses Planungsinstrument auch sehr gut dabei, in Etappen zu denken – und so **Stress zu mindern**. Du befindest Dich gerade in der Woche X und musst nicht schon an Y und Z denken...die Gegenwart zählt, denn alles Weitere hast Du schon durchdacht geplant und das kommt später!

### Wichtig ist, dass Du Dir wirklich einmal Zeit nimmst und folgendermaßen vorgehst:

- **Benenne Deine Ziele**, z.B. Fertigstellung der Bachelorarbeit bis Ende Februar (wünschenswert), spätestens jedoch bis zu Beginn des Sommersemesters. Oder: Semesterleistungen wie z.B. die Klausuren X,Y und Z sowie eine Präsentation und eine Hausarbeit.
- Du schaust Dir die zur Verfügung stehende Zeit an: Für welchen **Zeitraum** möchtest Du planen? Wie viele Wochen und tatsächliche Arbeitstage stehen Dir z.B. bis zum Abschluss Deiner Studienleistung oder eines Projekts zur Verfügung? Berücksichtige auch Terminausfälle (z.B. durch Urlaub, einen Nebenjob, besondere Anlässe) und notiere zunächst alles.
- In einem dritten Schritt geht es um die **Einschätzung des Arbeitsumfangs**. Schau das vor Dir liegende Pensum genau an und erfasse, was dazu gehört. Dafür kannst Du die einzelnen Arbeitsaufgaben und -schritte auflisten (z.B. Literatur sichten, Gliederung erstellen, Termin mit der Prüferin vereinbaren und vorbereiten, Durchführung von Interviews, Transkription, inhaltliche Korrektur,...). Berücksichtige wirklich möglichst alle Details, sei es für eine schriftliche Arbeit oder die Prüfungsvorbereitung.
- **Zeitaufwand kalkulieren**: Kennst Du eigentlich Deine Lesegeschwindigkeit oder weißt Du, wie viel Zeit Du für das Aufbereiten von Folien aus den Veranstaltungen brauchst? Wissenschaftliches Arbeiten lässt sich nicht zu 100% zeitlich festschreiben und es fällt anfangs ganz

*Selbsthilfe: Rückwärts- oder Grobplanung*

schön schwer, den benötigten Rahmen für die ermittelten Arbeitsprozesse einzuschätzen, doch versuche es in jedem Fall. Du kannst dafür auch zunächst eine Woche in Deinem Alltag die Zeit stoppen, z.B. für Lese- oder Schreibaufgaben.

- Abschließend setzt Du Dein **Arbeitsvolumen** mit der **zur Verfügung stehenden Arbeitszeit** in Verbindung. Prüfe auch hier kritisch, ob das Pensum und der dafür erforderliche Zeitaufwand in Deiner Planung hinreichend Platz finden. Beachte dabei auch andere Verpflichtungen und Aktivitäten und beziehe bereits durchgeführte Wochenpläne mit ein, samt Puffer- (also Zeit, die Du für unvorhergesehene Erfordernisse frei hältst) und Erholungszeiten.

Falls Dir der skizzierte Grobplan aufzeigt, dass die inhaltlichen **Anforderungen** für die Zeitlinie **zu hoch** sind, so verändere ihn konsequent. In welcher Hinsicht kannst Du Abstriche machen? Eventuell gilt es, Wissenslücken zu akzeptieren und die Tiefe der schriftlichen Arbeit zu begrenzen, eine Prüfungsleistung abzumelden oder aber die Zeitvorgabe des Plans anzupassen.

Von der **Grobplanung** kannst Du dann wieder in die **Feinplanung** gehen, also die Zielsetzungen detaillierter auf Deine jeweilige Arbeitswoche übertragen. Ein ganz wichtiger Punkt: Deine **persönliche Grobplanung** bietet eine Orientierung über Dein Arbeitsprojekt, die es **weiterzuentwickeln** gilt. Falls Du Deine wöchentlichen Arbeitsziele zunächst nicht erreichst, so ist das noch kein Grund, den gesamten Plan zu hinterfragen. Vielmehr geht es dann darum herauszufinden, was ursächlich war für das Verfehlen des Ziels und den Plan entsprechend flexibel auszubessern.

**Auch ein Grobplan muss anfangs oft noch einmal angepasst werden!**