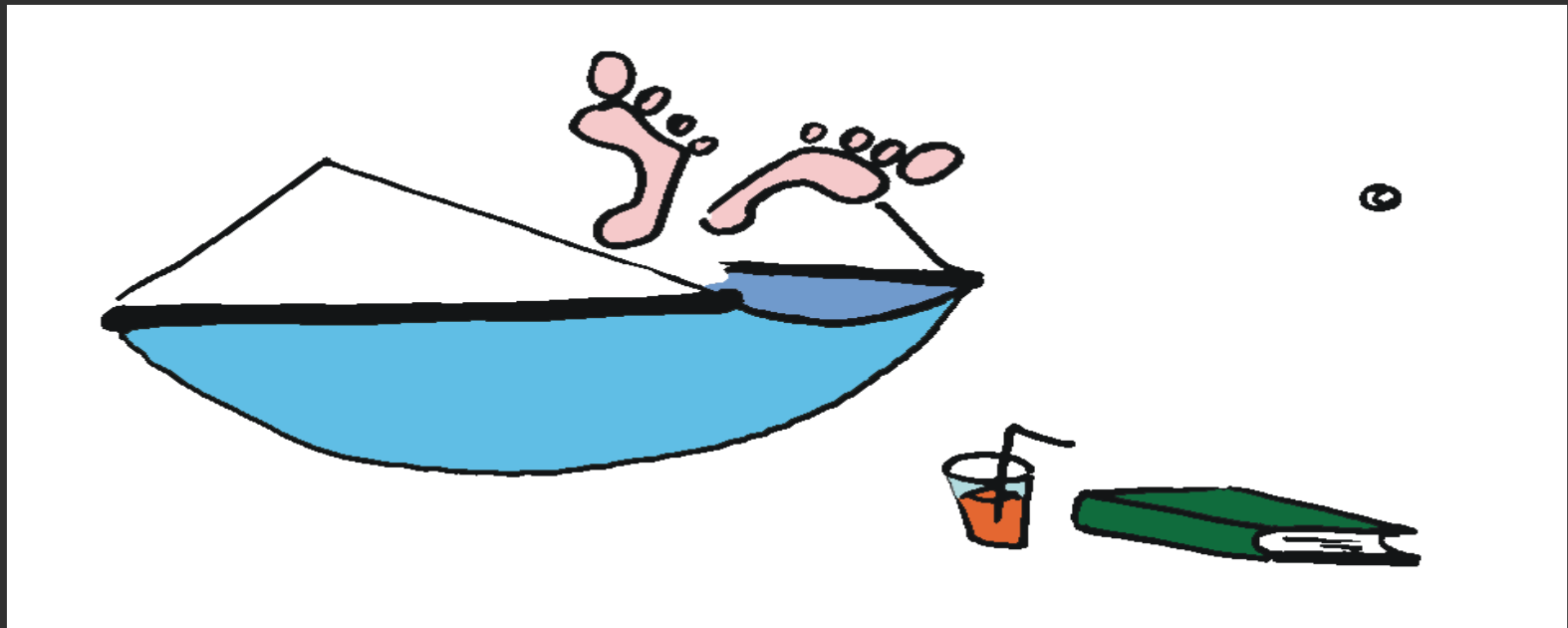


ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

10.11.20 ONLINE

USW



Herzlich willkommen

N-etiquette

- ❖ Bild, wenn möglich immer ein
- ❖ Ton aus, wenn nicht am Wort (Hand heben)
- ❖ Chat nutzen
- ❖ EineR spricht
- ❖ Immer mit der Ruhe

Wer ist Ihre Webinar-Begleiterin

- ❖ Dr.ⁱⁿ Sabine Oberreither,
Biochemikerin,
Pharmamarketing,
Internationales Strategisches Marketing,
Zertifizierte Erwachsenenbildnerin,
Dipl. Systemischer Coach,
Certified Practitioner Positive Psychology
(EUPPA)
Sicherheitsmanagerin
Lektorin KF-Uni Graz, Campus02
- ❖ Verheiratet, 2 Kinder
- ❖ Themen: Zeitmanagement,
Stressmanagement, Motivation
- ❖ Lebe in Graz, arbeite in Ö und D
- ❖ Freizeit: Studium, Oper, Reisen mit
Wohnmobil
- ❖ Kontakt: office@sotc.at
- ❖ www.sotc.at



Mögliche Inhalte

- ❖ Besondere Herausforderungen für Studienanfänger*innen (in Zeiten von Corona)
- ❖ Zeitmanagement am Studienbeginn
- ❖ Was, wenn ich eine Prüfung nicht geschafft habe? Wie bleibe ich motiviert?
- ❖ Wie vermeide ich das Aufschieben von Aufgaben & Prüfungen?
- ❖ ...

Zeitmanagement am Studienbeginn

- ❖ Ziele
- ❖ Groben Überblick über das Studium gewinnen
- ❖ Planung des Semesters:
 - ❖ Was hat Priorität?
 - ❖ Wann sind die LV? Präsenz, Lifestream oder Aufzeichnung?
 - ❖ Wann sind die Prüfungen?

Was, wenn ich eine Prüfung nicht geschafft habe?



Wie bleibe ich motiviert?

- ❖ Ursache herausfinden
- ❖ Überprüfe, ob die Motivationsprobleme vorübergehend auftauchen oder ständig vorhanden sind
- ❖ Finde heraus, ob du eher „Zuckerl“ oder „Peitsche“ brauchst
- ❖ Motive zum Studium?
Stimmen deine Interessen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werte und Ziele damit überein?

Einige Fragen zu meiner „Aufschieberitis“

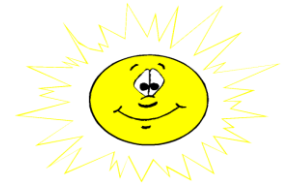
- ❖ Was schiebe ich auf?
- ❖ Wie schiebe ich auf? (z.B. putzen, kochen, Facebook)
- ❖ Was würde passieren, wenn ich nicht aufschiebe? Positives und Negatives?
- ❖ Was ist also die Funktion meines Aufschiebens?
- ❖ Womit muss ich mich NICHT auseinandersetzen?
- ❖ Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich mir vorstelle, die aufgeschobene Sache anzupacken?

Ursachen meiner „Aufschieberitis“

- ❖ Perfektionismus
- ❖ Ängste, Scham, Minderwertigkeitsgefühle
- ❖ Mangel an Disziplin und Ausdauer, schlechtes Zeitmanagement
- ❖ geringe Frustrationstoleranz, Impulskontrolle oder Konzentrationsschwierigkeiten
- ❖ kann ein Symptom einer Psychischen Störung sein (Depression, ADHS,...)
- ❖ bei Abschlussarbeiten: Angst vor Neuem

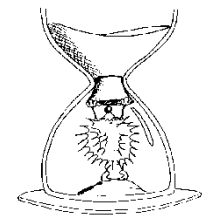
Wie vermeide ich das Aufschieben von Aufgaben & Prüfungen?

- ❖ Richtige Lernstrategien und förderliche Lernumgebung
- ❖ Erinnerungen schaffen
- ❖ 10-Minuten-Regel
- ❖ Fange spontan an
- ❖ ODER plane das Beginnen
- ❖ Fange mit etwas Leichtem an
- ❖ Rituale
- ❖ Große Aufgaben kleiner portionieren
- ❖ Belohnungen



Selbstmotivation

- ❖ **Denk- und Verhaltensmuster Innere Antreiber**
- ❖ **Erfolgstagebuch**
- ❖ **Fluchtszenarium**
- ❖ **Interesse**
- ❖ **Jubel**
- ❖ **Lob**
- ❖ **Miteinander**
- ❖ **Ordnung**
- ❖ **Sinn**
- ❖ **Tun, als ob**
- ❖ **Unklaren Verhältnisse vermeiden**
- ❖ **Vertrauen in sich selbst**
- ❖ **Work Life Balance**
- ❖ **x-mal**



Hab ich meine Zeit im Griff ?

	immer/oft	manchmal	selten/nie
Ich weiß, wie mein Leben in 20 Jahren aussehen soll	A	B	C
Ich schreibe Tagesplan	A	B	C
Am Tagesende habe ich das Gefühl, wirklich Wichtiges nicht bearbeitet zu haben	C	B	A
Ich arbeite/lerne in meiner Freizeit	C	B	A
Ich kenne meine persönliche Leistungskurve	A	B	C
Ich mache mehrere Dinge gleichzeitig	C	B	A
Ich habe genug Zeit für mich	A	B	C
Ich arbeite und lebe nach dem Motto: „Das Genie beherrscht das Chaos“	C	B	A
Ich verplane maximal 2/3 meiner Arbeitszeit	A	B	C
Wenn einmal etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt, gerate ich ins Strudeln	C	B	A

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, viel Erfolg und **NULL STRESS!**

