

Von: [HEalthy Hochschule](#)
 An: sp-allestud@hs-esslingen.de
 Cc: [Hoppe, Verena](#)
 Betreff: HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 25
 Datum: Donnerstag, 10. Dezember 2020 19:24:00
 Anlagen: [image001.png](#)

Ausgabe: 25 | 2020



Sei dein eigener Manager...

Von jetzt auf nachher im Homeoffice und Online-Studium und das womöglich neben Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen? Das erfordert ein gutes Selbstmanagement! Die #nofiltered-Umfrage, die wir im Oktober durchgeführt haben, hat gezeigt, dass sich viele Studierende schwer tun, sich zuhause gut zu organisieren. Aber keine Panik, wir wollen dir ein paar Tipps ans Herz legen, die du entweder genauso umsetzen oder eben an deine individuelle Situation anpassen kannst. Legen wir los!

Stell dir zuerst einmal die Frage: *Was will ich erreichen?* Das kann dein akademischer Abschluss sein, aber auch eine bessere Vereinbarkeit von Studium und Familie oder auch grundsätzlich weniger Stress in deinem Leben. Bei der Entscheidung, was dir wirklich wichtig ist, kann dir die [TK](#) weit helfen. Klar, das alles sind große Ziele. Aber wenn du sie retrospektiv betrachtest und dich kurz mal in den Moment hineinversetzt, wenn du dein Ziel erreicht hast, ist das ein bombastisches Gefühl!

Frage dich also als nächstes: *Wie kann ich mich organisieren, damit ich mein Ziel und dieses großartige Erfolgsgefühl Step by Step erreiche?* Versuche dir zunächst eine To-Do-Liste mit Aufgaben für den nächsten Tag anzulegen und priorisiere, welche wirklich wichtig und dringlich sind. Hierbei kann dir das [Eisenhower-Prinzip](#) für ein besseres Zeitmanagements helfen. Halte die Liste möglichst kurz, um realistisch zu bleiben und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass du diese Aufgaben auch wirklich an einem Tag erledigen kannst. Frage dich nun: *Wie werde ich meine To-Do's umsetzen?* Lege eine Tagesstruktur an und halte fest, in welchen Zeiträumen du welche Aufgaben aus deiner To-Do-Liste erledigen möchtest. Dies könnte folgendermaßen aussehen:

Zeit	Anstehende Aufgaben
08:00 – 12:00 Uhr	Aufgaben der ersten Priorität erledigen z.B. Schreibarbeiten, Haushalt etc.
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen, Freizeit, kleiner Spaziergang, entspannen etc.
14:00 – 17:00 Uhr	Aufgaben der zweiten Priorität z.B. Arzttermin vereinbaren, einkaufen
17:00 – 18:00 Uhr	Aufgaben der dritten Priorität z.B. Kochen, To-Do-Liste für nächsten Tag anlegen
Ab 18:00 Uhr	Feierabend, Freizeit und Erholung

Gemeinsam ist man stark!

Eine andere Methode sich selbst gut zu organisieren, ist die Nutzung und sinnvolle Ausschöpfung deiner vorhandenen Ressourcen. Werde dir bewusst, welche Aufgaben du vielleicht auch mit jemandem aufteilen könntest. So wird der Berg vor dir schon ein Stück kleiner. Wohnst du bspw. in einer WG oder hast selbst schon Familie? So simpel es auch klingt, setzt euch an einen gemeinsamen Tisch und sammelt die wichtigsten To-Do's.

Klar kannst du deine Aufgaben fürs Studium nicht abgeben, aber wie steht es um den Haushalt oder die Kinderbetreuung? Wer hat welche zeitlichen Ressourcen? Wer ist in einem Bereich besonders gut oder macht eine Aufgabe sogar gern, die du lieber abgeben möchtest? Es braucht Absprache, ganz klar. Aber gerade in diesen Zeiten ist es umso wichtiger, zusammenzuhalten und sich auch gegenseitig zu helfen. Und wenn dir das nicht reicht: Bereits im Juli haben wir einen tollen Newsletter zum Thema *Selbstmanagement* und *Distance Learning* mit der *WOOP-Methode* herausgebracht. Dabei gab's zusätzliche Tipps.

Das waren jetzt viele Infos auf einmal aber wir merken, dass das Thema Selbstmanagement dir und allen Studis sehr wichtig ist. Aufgrund unterschiedlicher Lebenslagen brauchen die Studis auch unterschiedliches Know-How. Also suche dir das aus, was am besten zu dir passt und starte durch.



Die Zeit ist dein Gegner im eigenen Selbstmanagement? Die TK hat für dich 7 simple, aber [geniale Schritte](#) zusammengestellt, die diesen Newsletter mit weiterführenden Tipps zu Wochenplanung, Entwicklung von Routinen und dem Chillen selbst erweitert und abrundet.

Du willst – Du kannst – Du wirst!

Du konntest diese Schritte bis hierher gut umsetzen? Super, dann bist du schon ein ganzes Stück weiter! Natürlich kannst du dieses Vorgehen an deine individuelle Situation anpassen. Entscheidend ist jedoch, dass du es auch versuchst. Falls sich dein innerer Schweinehund doch meldet und deine Motivation beeinträchtigt, erinnere dich an dein Ziel und rufe dir nochmal unsere [Podcastfolge](#) zum Thema Motivation ins Gedächtnis.



Photo by [Prateek Katyal](#) on [Unsplash](#)

Nice to Know

Du willst noch mehr? Dann sei gespannt auf unseren HEalthy Hochschule-Podcast am 17. Dezember. Es gibt Tipps und



Photo by [Brigitta Schneiter](#) on [Unsplash](#)

Außerdem möchten wir dir gerne mitteilen, dass das SGM-Team bald in die Weihnachtsferien geht. Wir melden uns am 14. Januar wieder bei dir und wünschen dir von Herzen ganz frohe, besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neues Jahr.

Empfehlungen anderer Studis, wie diese ihr Studium im Homeoffice gut gestalten. Und wenn du in puncto Prüfungsvorbereitung Selbstmanagement-Tipps brauchst: Die [Hochschulinitiative](#) gibt Vorlagen und Checklisten für Präsentationen und ein empfehlenswertes E-Book für deine Prüfungsvorbereitung.

Quellen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/stress-vermeiden-zeitmanagement-in-beruf-und-studium-2007194?aid=uxn>

https://www.selbst-management.biz/todo-liste/#Erstellen_einer_Todo-Liste

<https://studybees.de/magazin/fuenf-tipps-fuer-bessere-to-do-listen/>

<https://www.unicum.de/de/studentenleben/wohnen/putzplan-wg>

Absender:
Team HHealthy Hochschule, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP