

Psychologische Beratung Studierendenwerk Rostock-Wismar

Spielregeln für eine erfolgreiche Wochenplanung

Der Wochenplan setzt voraus, dass die Grobplanung des Projektes erfolgt ist. Die Grobplanung enthält die Deadline, Teilziele und das Zeitbudget zur Erreichung der Teilziele sowie Pufferzeiten. Der Wochenplan hilft nun, die Grobplanung im Alltag umzusetzen.

Die Spielregeln können unterstützen, einen motivierenden Wochenplan zu erstellen. Ein Plan ist motivierender, wenn er realistische Teilziele enthält und Freizeit miteinbezieht. Gute Selbstfürsorge ist wichtig, um das Wohlbefinden langfristig aufrechtzuerhalten. Es wird zudem bewusst, dass der Tag nicht nur unliebsame Tätigkeiten beinhaltet. Natürlich kann es in Hochphasen sein, dass die Freizeit hintenangestellt wird. Diese Phasen sollten aber auf wenige Wochen begrenzt sein. Besser ist es, durch gezielte Planung vorzubeugen. Versuchen Sie, die folgenden Punkte zu berücksichtigen. Dabei geht es nicht um *den* perfekten Plan, sondern um eine Planung, die für Sie hilfreich ist.

Spielregeln

1. Setzen Sie realistische Teilziele

- Schreiben Sie 1-3 Ziele auf, die Sie in der Woche umsetzen wollen und formulieren Sie Tagesziele
- Formulieren Sie die Ziele möglichst **spezifisch**
- Priorisieren Sie nach Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Überladen Sie sich nicht!
- Prüfen Sie am Ende des Tages/am Ende der Woche, ob Sie die Ziele erreicht haben

2. Legen Sie *feste* Zeitfenster für die Arbeit fest

- **Methode der Zeitrestriktion:** Die Arbeit an dem Projekt/Studium ist außerhalb des Zeitfensters untersagt. Das erhöht die Effizienz während der Zeitfenster. Zudem können Sie nach getaner Arbeit gelassener abschalten.
- Wann können Sie konzentrierter arbeiten? Morgens, nachmittags oder abends? Wählen Sie die Zeitfenster so, dass Ihnen eine Umsetzung wahrscheinlich erscheint.

3. Berücksichtigen Sie Freizeit, Routinen und „ohne Plan“-Zeit

- Schaffen Sie Raum für Erledigungen, Termine, Freunde und Zeit ohne Verpflichtungen

4. Planen Sie Pausen

- Kurze, bewusste Pausen sorgen für Erholung, und erhalten so das Energielevel
- Nach 20-30 Minuten: 5 Minuten Pause, nach 90 Minuten: 15 Minuten Pause, nach 4 Stunden: mind. 45-60 Minuten Pause → **förderlich sind Pausen mit Bewegung**

5. Planen Sie *jeden* Tag eine Aktivität ein, auf die Sie sich freuen

- Wobei fühlen Sie sich wohl? Was gibt Ihnen am Ende des Tages ein gutes Gefühl? Planen Sie jeden Tag mindestens eine positive Aktivität ein.
- Aktivitäten, bei denen wir uns verwirklichen, abschalten oder mit Menschen in Verbindung treten können, sind essentiell für unser Wohlbefinden. Das bewusste Einplanen ermöglicht Vorfriede und kann durch schwere Lern-/Arbeitsphasen tragen.