

# Zentrale Studienberatung

---

## Wochenplan

Zeitpläne können sehr effektive Hilfsmittel sein, um die Dinge, die wir gerne tun möchten, zu organisieren, visualisieren und realistisch einzuschätzen. Dies kann helfen, sich zu motivieren, um effektiv mit der eigenen Zeit umzugehen. Ein weiterer Vorteil ist eine klarere Abgrenzung zwischen Arbeits-/Studienzeit und Freizeit.

Pass jedoch bei der Benutzung von solchen Zeitplänen auf, dich dadurch nicht noch mehr unter Druck zu setzen und die Erwartung zu haben, den Zeitplan zu 100% einzuhalten. Es lohnt nicht, von dir enttäuscht zu sein, wenn es mal nicht klappt, wie du möchtest. Denn das Leben ist komplex und unvorhersehbar! Meistens dauert es eine Weile und mehrere Versuche, bis wir zu einer sinnvollen Form und einem hilfreichen Einsatz des Zeitplans finden. Wichtig dabei ist, dass der Plan eine Unterstützung für dich ist, dir dabei hilft eine Struktur zu entwickeln und die Trennung zwischen Arbeits-/Studienzeit und Freizeit zu erleichtern.

Probiere es aus und experimentiere damit! Wenn du merkst, es klappt nicht, dann ändere den Plan und passe ihn an deine Bedürfnisse an.

Erstelle einen Wochenplan für alle deine Aktivitäten; halte den geplanten Tagesablauf für die gesamte Woche fest. Schau dir am Ende des Tages an, wie dein tatsächlicher Tagesablauf aussah. Dafür kannst du auch das Wochenprotokoll nutzen.

Schaue dir hier ein Beispiel-Wochenplan an:

# Zentrale Studienberatung

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:00-8:00	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	Aufstehen, Frühstück, Fahrt	
8:00-9:00	Vorlesung Hauptfach	Fachliteratur lesen, Fahrt	Nebenjob	Fahrt, Vorbereitung 2. Nebenfach	Vorlesung Hauptfach	mit der Lerngruppe treffen
9:00-10:00						
10:00-11:00	Bibliothek, Notizen überarbeiten, Literaturrecherche	Vorlesung 1. Nebenfach		Vorlesung 2. Nebenfach	Lesesall, Notizen überarbeiten, Lektüre	Schwimmen
11:00-12:00						
12:00-13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00-14:00	Spaziergang	Notizen überarbeiten	Vorbereitung des Seminars	Notizen überarbeiten	Vorbereitungen Labor	Lernen falls erforderlich (z. B. vor einer Prüfung) / frei
14:00-15:00	Nebenjob im Institut	Nebenjob		Nebenjob	Labor	
15:00-16:00						
16:00-17:00						
17:00-18:00			Fahrt, Lernen für Lerngruppe			
18:00-19:00	Fahrt, Abendessen	Sport		Fahrt, Abendessen	Frei für Verabredungen	
19:00-20:00	Lernen für Hauptfach	Abendessen	Abendessen	Lernen		
20:00-21:00		Fernsehen	Weitere Vorbereitungen falls erforderlich			
21:00-22:00						

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*

**Wochenplan - vom ..... bis zum .....**

<b>Datum</b>							
<b>Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							