

Vorgehen zur Gestaltung eines Wochenplans:

1. Tragen Sie zuerst alle obligatorischen bzw. bereits festgelegten Termine ein (Studium, Nebenjob, ...)
3. Tragen Sie nun studienbezogene Tätigkeiten ein, die zeitlich flexibel sind (Vor- und Nachbearbeitung einer Lehrveranstaltung, Gruppenarbeiten, Seminararbeit schreiben, ...).
4. Bringen Sie zuletzt nicht studienbezogene Tätigkeiten in Ihrem Wochenplan unter (Hausarbeit, Hobbies und Sport, Familie, Ausgang, ...)

Allgemeine Tipps:

- Arbeiten Sie mit Farben, um eine bessere Übersicht zu schaffen (eine Farbe pro Terminkategorie).
- Planen Sie an jedem Tag Pufferzeiten für Unvorhergesehenes oder spontane Aktivitäten ein (im Idealfall sollten Sie nur 60% der Zeit fest verplanen).
- Versuchen Sie, ähnliche Zeitfenster für sich wiederholende Tätigkeiten zu reservieren (Musikinstrument üben, Yoga machen, ...)
- Sehen Sie zu, dass Sie nicht tagelang an derselben Aufgabe arbeiten. Versuchen Sie, Abwechslungen in den Lern- und Arbeitsprozess zu bringen.
- Die Abendstunden sollten stets in die Tagesplanung einbezogen werden (so wird sichtbar, ob genug Erholung eingeplant wurde).

Übung: Wochenplan gestalten (HSLU W - VZ Studierende)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	Lehrveranstaltung 1 HSLU		Lehrveranstaltung 6 HSLU	Lehrveranstaltung 8 HSLU			
09:00							
10:00							
11:00	Lehrveranstaltung 2 HSLU	Lehrveranstaltung 4 HSLU	Lehrveranstaltung 7 HSLU	Lehrveranstaltung 9 HSLU	Lehrveranstaltung 11 HSLU		
12:00							
13:00							
14:00	Lehrveranstaltung 3 HSLU			Lehrveranstaltung 10 HSLU			
15:00		Lehrveranstaltung 5 HSLU					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Aufgabe:

Wie würden Sie folgende Tätigkeiten in dem Wochenplan unterbringen?

- 4 Stunden Sport
- 5 Stunden pendeln
- Nachbereitung Lehrveranstaltungen 3/4/7/8 (je 1 ½ Stunden)
- Vorbereitung Lehrveranstaltungen 4/9/11 (je 1 Stunde)
- Projektarbeit (zusammen mit Studienkolleginnen und -kollegen der HSLU) (3 Stunden)
- Beenden einer Seminararbeit – Abgabetermin in der darauffolgenden Woche (mindestens 8 Stunden)
- 4 Stunden Gitarre üben
- Ausgang mit Kolleginnen und Kollegen (die Dauer können Sie selbst bestimmen)
- Essen mit der Familie (3 Stunden)
- Nebenjob (im Servicebereich) (6 Stunden)
- Planung der darauffolgenden Woche (2 Stunden)
- Hausarbeit (putzen, waschen, kochen, ...) und Einkaufen (die Dauer können Sie selbst bestimmen)
- Erholung (die Dauer können Sie selbst bestimmen)

Vergleichen Sie Ihren Wochenplan mit dem Ihrer Studienkolleginnen und -kollegen.

Vorlage Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							