



## Lerntipp: Sinn und Zweck von Zeitmanagement

Zeitmanagement hat drei zentrale Aufgaben:

1. Operatives Zeitmanagement, d. h. anstehende Aufgaben so planen, dass sie termingerecht erledigt werden können,
2. Selbstmotivation und Überwinden von Vermeidungsverhalten,
3. Ausgeglichenheit durch Berücksichtigung aller Lebensziele.

Es geht beim Zeitmanagement also nicht einseitig darum, sich und sein Leben ständig immer weiter zu optimieren, sondern es geht auch um das Reflektieren und Einbeziehen seiner persönlichen Ziele. Das Modell der „vier Säulen der Lebensbalance“ weist uns darauf hin, dass sowohl Beruf/ Finanzen, Familie/ soziale Kontakte, Gesundheit als auch Sinn wichtig sind, um uns wohlfühlen und leistungsfähig zu sein. Die Gewichtung dieser vier Säulen ist individuell verschieden und kann sich auch immer mal wieder verändern. Dennoch sollte sich jeder Gedanken machen, welchen Stellenwert jede dieser Säulen für ihn hat und von wo er seine Kraft bezieht. So kann jeder individuell herausfinden, wie er in der Mehrfachbelastung von Beruf, Familie und Studium seine Balance findet. Was muss beibehalten werden, weil es notwendig ist und/ oder Kraft gibt? Was muss zugunsten des Studiums zurückstecken?

Zeitmanagement hilft also, bewusst mit seiner Zeit umzugehen. Stressbewältigung, konsequente Verfolgung und Erreichung seiner Ziele sowie Freiraum und mehr Freizeit sind im Idealfall das Ergebnis.

Renate Ursula Kiener-Weiß  
Studienberaterin RZ Stuttgart