



Lerntipp: Zeitdiebe vermeiden

Wer kennt das nicht: Zeitdiebe - auch Zeitfresser oder Zeitfallen genannt – verhindern unseren Erfolg und sollten deshalb energisch angegangen werden. Die jeweiligen Zeitdiebe sind individuell sehr verschieden und müssen daher von jedem persönlich ermittelt werden. Häufige Zeitdiebe sind:

- Keine Ziele: Ohne Ziele treiben wir haltlos hin und her, anstatt unsere Energien zu bündeln. Deshalb ist eine gute Zielplanung unerlässlich.
- Zuviel auf einmal: Wir können unsere volle Aufmerksamkeit in jedem Moment nur einer Sache widmen - Multi-Tasking ist unmöglich! Dinge anzufangen, zu unterbrechen und erneut zu starten erfordert unnötig viel Energie. Viel besser ist es, konzentriert eine Aufgabe abzuarbeiten.
- Mangelnde Motivation, Organisation und/ oder Koordination, fehlende Selbstdisziplin und ein ständig anwesender „innerer Schweinehund“ verhindern unseren Erfolg. Hier hilft es, verschiedene Zeitmanagement-Methoden zu kennen und anzuwenden. Bewährt haben sich folgende Vorgehensweisen, die Sie ausprobieren sollten:
 1. Langsam, in kleinen Schritten starten und dann immer weiter steigern ist viel besser, als sich zu Beginn viel zu viel vorzunehmen.
 2. Konsequent am Ball bleiben bewirkt, dass sich eine Lern-Routine entwickeln kann.
 3. Wichtig sind Motivationsschübe und daher sollten Sie sich nach getaner Arbeit selbst loben und belohnen.
 4. Ebenfalls hilfreich ist es, das Glücksgefühl nach getaner Arbeit zu genießen und sich daran zu erinnern, wenn der Anfang mal wieder schwer fällt. Erreichte Teilziele motivieren sehr!
 5. Treffen Sie klare Entscheidungen anstatt stundenlang hin- und her zu überlegen, ob Sie die nächsten Stunden lernen oder mit Freunden in den Biergarten gehen sollen. Vielleicht wäre ein guter Kompromiss, zur Belohnung nach dem Lernen im Biergarten Ihre Freunde zu treffen?
 6. Überprüfen Sie Ihre Lernzeit und den Lernort optimieren Sie, falls Sie Mängel entdecken.