Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Hilfreiche Arbeitstechniken

A.L.P.E.N.-Technik

Du sitzt zuhause und der Berg von Aufgaben wird nicht kleiner. Hier gibt es die effektive **A.L.P.E.N.-Technik**, um deinen Nachmittag zu planen. Sie wurde von Prof. Lothar Seiwert, einem „Zeitmanagement-Guru“, entwickelt.
So gehst du am Anfang eines jeden Nachmittag Tages vor:
Aufschreiben: Notiere in einer einfachen To-do-Liste ohne Reihenfolge welche Aufgaben, Aktivitäten und Termine heute so anstehen. Was du am Vortag nicht geschafft hast, kommt ebenfalls auf die Liste. Das können Hausaufgaben, Arzttermine etc. sein.
Länge: Schätze die Länge der Aufgaben ein. Beachte dabei, dass der Zeitaufwand für jede Aufgabe realistisch ist (nicht zu knapp!). Also beispielsweise Englisch-Vokabel lernen: 20 Minuten.
Puffer: Wichtig ist, dass du Puffer einplanst, ansonsten kommst du in Dauerstress. Verplane nur 60 % deiner Arbeitszeit, der Rest sollte als Puffer dienen.
Entscheidungen: Ordne die Aufgaben nach Wichtigkeit und streiche sie nach Möglichkeit. Ordne hier nach dem ABC-Prinzip (A: sehr wichtig; B: wichtig, C: unwichtig). Beispiel: Schreibst Du am nächsten Tag eine Klassenarbeit, solltest Du die Vorbereitung mit A markieren. Wenn du einen Aufsatz erst in einer Woche abgeben musst, dann markiere mit B.
Nachkontrolle: Wenn dein Arbeitstag beendet ist, solltest du überprüfen, ob du alle Aufgaben erledigt hast. Falls nicht, kommen Sie auf die To-do-Liste für den nächsten Tag. Wichtig ist auch, dass du dir überlegst, warum du die Aufgaben nicht geschafft hast, damit du dies am nächsten Tag besser planen kannst.

Tomaten- und Salami-Technik für mehr Freizeit während des Lernens!

Die Pomodoro-Technik (Tomaten)
Du unterteilst deinen Nachmittag in komplett störungsfreie Arbeitseinheiten (keine sozialen Netzwerke, kein Handy!) von jeweils 25 Minuten. Nach jeder Arbeitseinheit folgt eine Kurzpause von fünf Minuten. In diesen Pausen kannst du kurz lüften, auf die Toilette gehen oder Konzentrationsübungen durchführen. Und nach vier Arbeitseinheiten folgt eine längere Pause von 30 Minuten. Tipp: Wer nicht ganz auf sein Handy verzichten kann: Es gibt Apps für dein Handy, die dich bei der Einhaltung unterstützen und auch im „Flugmodus“ funktionieren!

Die Salami-Technik
Diese Methode geht auf den Philosophen René Descartes aus dem 17. Jahrhundert zurück. Eine ganze Salami wirst du schwer auf einmal essen können. In kleinen Scheiben geschnitten, schmeckt sie viel besser. Manche Aufgaben, wie z. B. die riesige Menge an Lernstoff für die Schule, erscheinen wie ein unüberwindbarer Berg. Teile sie in kleine Stücke und deine Motivation wird größer, die Aufgabe anzugehen, und du hast schneller ein Erfolgserlebnis! Du gehst ganz einfach in vier Schritten vor: 1. Schreibe das Problem auf. 2. Zerlege das Problem in kleine Scheiben. 3. Ordne die Scheiben nach Wichtigkeit. 4. Erledige die „Scheiben“!