



ZQS

Schlüsselkompetenzen

11
102
1004

Leibniz
Universität
Hannover

Zeitmanagement

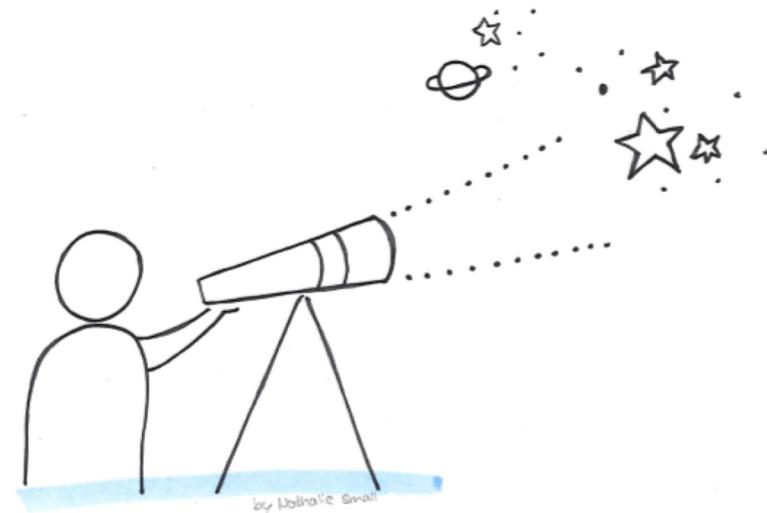
»» Themen-
sprechstunde ««

SELBSTMANAGEMENT Reflexion

- Wie organisierst du dich zur Zeit?



Berichte uns!
Nutze hierfür dein Mikrofon



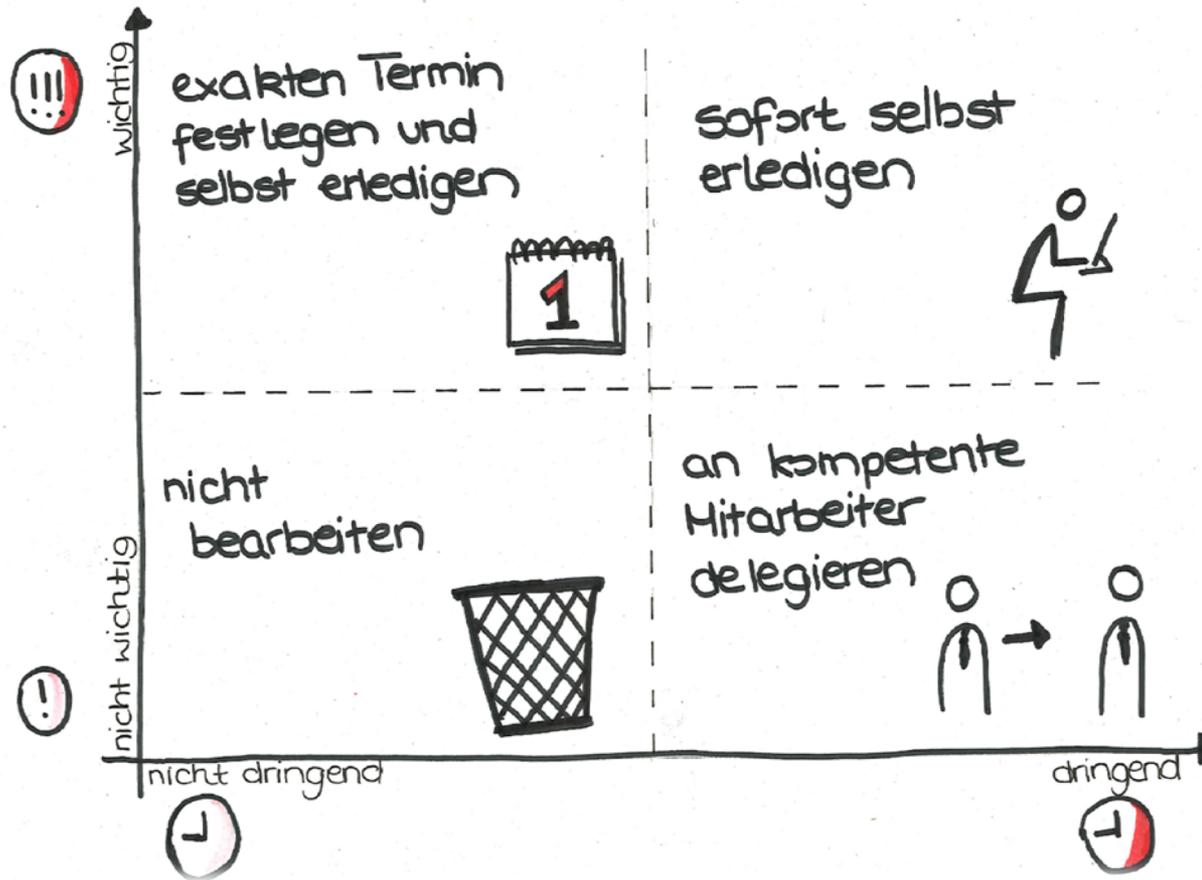
REFLEXION

Zeitmanagement – Status Quo

- Wie nutze ich meine Zeit?
- Wie priorisiere ich meine Zeit?
- Wie selbstdiszipliniert bin ich?
- Was muss ich können/tun, um Zeit zu sparen?
- Wie viele „freie“ Zeitressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Wie viele Verpflichtungen habe ich?
- Wie stehen diese im Verhältnis zu meinen freien Zeitfenstern?



Wichtig? Dringend? Priorisieren nach Eisenhower





SELBSTMANAGEMENT

Der Umgang mit Zeit

Stundenplan Wintersemester

1. Semester Elektrotechnik und Informationstechnik (B.Sc.)

Stand: 03.09.2019, A

1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00					
8:15					
8:30		Grundlagen digitaler Systeme Hörsaalübung ab 15.10. Blume m. WM			
8:45					
9:00					
9:15		08:15 - 09:45 Uhr Kinosaal 2 (Astor Grand Cinema)		Mathematik für Ingenieure I Vorlesung ab 17.10. Reede	
9:30					
9:45					
10:00				09:15 - 10:45 Uhr E415 (1101)	
10:15		Mathematik für Ingenieure I Vorlesung ab 15.10. Reede			
10:30					
10:45					
11:00					
11:15		10:15 - 11:45 Uhr E415 (1101)			
11:30					
11:45					
12:00					
12:15		Ringvorlesung Preißler et al, ab 22.10. Studieneinstiegsmodul 2/4	Technische Mechanik I Vorlesung ab 23.10. Laves / Frank / Fast	Grundlagen digitaler Systeme Vorlesung ab 17.10. Blume	
12:30		12:15 - 13:15 Uhr, F303 (1101)			
12:45	Mathematische Methoden der Elektrotechnik Studieneinstiegsmodul 1/4				
13:00	Jambor ab 21.10.		12:15 - 13:45 Uhr E415 (1101)	12:15 - 13:45 Uhr E415 (1101)	
13:15					
13:30	12:45 - 14:15 Uhr 031 (3702)				
13:45					
14:00					Technische Mechanik I Gruppenübungen ab 25.10. Laves / Fast / Frank 14:00 - 15:30 Uhr F428 (1101), 141 (1105) . 212 (1104), A003 (3403)
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45			Technische Mechanik I Hörsaalübung ab 23.10., Laves / Frank / Fast 15:45 - 16:30 Uhr, F102 (1101)		
16:00					
16:15					
16:30	Grundlagen der Elektrotechnik: Gleich- und Wechselstromnetzwerke				
16:45					
17:00	Vorlesung ab 21.10. Zimmermann				
17:15					
17:30	16:15 - 17:45 Uhr, E415 (1101)				
17:45					
18:00	Orientierungsblock Studieneinstiegsmodul 3/4	Grundlagen der Elektrotechnik: Gleich- und Wechselstromnetzwerke			
18:15	Vorlesung	Hörsaalübung ab 15.10. Zimmermann / Kobelt			
18:30	Jambor	18:00 - 19:30 Uhr, E415 (1101)			
18:45					
19:00					
19:15	Block I: 18:00 - 20:00 Uhr ab 21.10.				
19:30					
19:45					
20:00	Block II: 20:00 - 22:00 Uhr ab 28.10.				
20:15					
20:30					
20:45	023 (3703)				
21:00					
21:15					

Termine Gruppenübungen ET: Gleich- und Wechselstromnetzwerke: Anmeldung über Stud.IP!!

SELBSTMANAGEMENT

Realistische Zeitplanung: Soll/Ist Vergleich

- Sich selbst gut kennen.
Was brauche ich?
- Freie Zeit für
Unvorhergesehenes
- Planung nach Zielen und
Aufgaben
- Persönliche Bedürfnisse
beachten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04:00							
05:00							
06:00							
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							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:30							
06:00	Aufstehen						
06:30			Aufstehen				
07:00	Zug fahren	Aufstehen		Aufstehen	Aufstehen		
07:30							
08:00	Ankunft		Workshop				
08:30	Arbeit	Arbeit	Workshop	Workshop		Abfahrt	
09:00							
09:30	Beratung						
10:00		Beratung					
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30					Arbeit		
14:00		Arbeit					
14:30							
15:00	Arbeit	Workshop	Arbeit	Arbeit			
15:30							Rückfahrt
16:00							
16:30							
17:00		Feierabend					
17:30	Feierabend						
18:00		Veranstaltung					
18:30	Einkaufen		Sport	Sport			
19:00							
19:30							
20:00	ausräumen						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen		
23:30							
00:00							
00:30							
01:00							
01:30							
02:00							
02:30							
03:00							

Markiere einzelne Zeitfenster mit Farben



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:30							
06:00	Aufstehen						
06:30			Aufstehen				
07:00	Zug fahren	Aufstehen		Aufstehen	Aufstehen		
07:30							
08:00	Ankunft		Workshop				
08:30	Arbeit	Arbeit		Workshop		Abfahrt	
09:00							
09:30	Beratung						
10:00		Beratung					
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		Arbeit			Arbeit		
14:30							
15:00	Arbeit	Workshop	Arbeit	Arbeit	Arbeit		
15:30						Weekend trip	Rückfahrt
16:00							
16:30							
17:00		Feierabend					
17:30	Feierabend						
18:00							
18:30	Einkaufen	Konstellierung		Sport	Sport		
19:00							
19:30							
20:00	ausräumen						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Freundschaft	
23:30							
00:00							
00:30							
01:00							
01:30							
02:00							
02:30							
03:00							

Notiere dir, was du in den einzelnen Zeitfenstern erledigen wirst.

Detailplanung



Sommersemester 2021

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

April	Mai	Juni	Juli	August	September
1 Do	1 Sa Tag der Arbeit	1 Di	1 Do	1 So	1 Mi
2 Fr Karfreitag	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 31	2 Do
3 Sa	3 Mo 18	3 Do Fronleichnam	3 Sa	3 Di	3 Fr
4 So Ostern	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Sa
5 Mo Ostermontag 14	5 Mi	5 Sa	5 Mo 27	5 Do	5 So
6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 Mo 36
7 Mi	7 Fr	7 Mo 23	7 Mi	7 Sa	7 Di
8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Mi
9 Fr	9 So Muttertag	9 Mi	9 Fr	9 Mo 32	9 Do
10 Sa	10 Mo 19	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Fr
11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa
12 Mo 15	12 Mi	12 Sa	12 Mo 28	12 Do	12 So
13 Di	13 Do Christi Himmelfahrt	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo 37
14 Mi	14 Fr	14 Mo 24	14 Mi	14 Sa	14 Di
15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi
16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 33	16 Do
17 Sa	17 Mo 20	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr
18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa
19 Mo 16	19 Mi	19 Sa	19 Mo 29	19 Do	19 So
20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo 38
21 Mi	21 Fr	21 Mo 25	21 Mi	21 Sa	21 Di
22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi
23 Fr	23 So Pfingsten	23 Mi	23 Fr	23 Mo 34	23 Do
24 Sa	24 Mo Pfingstmontag 21	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Fr
25 So	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Sa
26 Mo 17	26 Mi	26 Sa	26 Mo 30	26 Do	26 So
27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo 39
28 Mi	28 Fr	28 Mo 26	28 Mi	28 Sa	28 Di
29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Mi
30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo 35	30 Do
	31 Mo 22		31 Sa	31 Di	



Sommersemester 2019

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

April	Mai	Juni	Juli	August	September
		1 Sa	1 Mo	27 1 Do	1 So
		2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo 36
		3 Mo	23 3 Mi Exam 2	3 Sa	3 Di
		4 Di	4 Do	4 So	4 Mi
		5 Mi	5 Fr Exam 3	5 Mo 32	5 Do
		6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr
		7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa
		8 Sa	8 Mo	28 8 Do	8 So
		9 So Pfingsten	9 Di Exam 4	9 Fr	9 Mo 37
		10 Mo Pfingstmontag	24 10 Mi	10 Sa	10 Di
		11 Di	11 Do	11 So	11 Mi
		12 Mi	12 Fr	12 Mo 33	12 Do
		13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
		14 Di	14 Fr	14 So	14 Sa
		15 Mi	15 Sa	15 Mo 29	15 So
		16 Do	16 So	16 Di	16 Mo 38
		17 Fr	17 Mo 25	17 Mi	17 Sa
		18 Sa	18 Di	18 Do	18 So
		19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 34
		20 Mo 21	20 Do Fronleichnam	20 Sa	20 Di
		21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi
		22 Mi	22 Sa	22 Mo 30	22 Do
		23 Do	23 So	23 Di	23 Fr
		24 Fr	24 Mo 26	24 Mi	24 Sa
		25 Sa	25 Di	25 Do	25 So
		26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo 35
		27 Mo 22	27 Do Exam 1	27 Sa	27 Di
		28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi
		29 Mi	29 Sa	29 Mo 31	29 Do
		30 Do Christi Himmelfahrt	30 So	30 Di	30 Mo 40
		31 Fr		31 Mi	

Wir freuen uns auf Sie!

ZQS/Schlüsselkompetenzen

Sabine Lucia Müller

Lernwerkstatt

Sabine.mueller@zqs.uni-hannover.de

Callinstraße 14

(Ecke Schneiderberg,
gegenüber der Hauptmensa)

30167 Hannover

www.sk.uni-hannover.de/lernen

