

## Arbeitszeiten

Das Studium ist eine Form des Arbeitens, die es anzunehmen gilt. Selbst die Aneignung interessanter Inhalte bereitet über weite Strecken nicht unbedingt Freude, sondern führt erfahrungsgemäß erst nach mehr oder weniger langer Zeit zu einer tieferen Befriedigung. Akzeptiere daher **Herausforderungen im Lernprozess** und auch **Durststrecken** als natürlich gegeben. Pragmatische **Alltagsroutinen** im Studium, wie eben **festgelegte Arbeitszeiten, helfen Dir enorm dabei!**

**Arbeitspensum:** Auch wenn Du das Studium idealerweise als Deinen Hauptjob priorisierst, ist es deshalb nicht zwangsläufig mit einer 40-Stunden-Woche gleichzusetzen. Die **geistige Arbeit erfährt Beschränkungen**, denn sie erfordert eine hohe Konzentration und entspricht nicht den klassischen Berufsaufgaben. Zugleich kannst Du Deine Konstitution ausbauen! Der Langzeiteffekt von regelmäßiger geistiger Arbeit wird oft unterschätzt, deshalb sind **Lerngewohnheiten** äußerst hilfreich.

Das **tägliche Pensum wissenschaftlichen Arbeitens** kann durchschnittlich auf maximal **sechs Stunden** beziffert werden (die Lernpsychologie spricht oft von lediglich vier Stunden). Damit ist gemeint, dass die **Konzentration auf anspruchsvolle Aufgaben** ab einer gewissen Zeitspanne deutlich abnimmt – z.B. wenn Du Dir komplexe Sachverhalte aneignest, lange Texte liest oder selbst in Form von schriftlichen (Abschluss-) Arbeiten verfasst. Auch die Teilnahme an Lehrveranstaltungen – ob digital oder in Präsenz – kann dazu gezählt werden. Sei aufmerksam für das, was Dir gut möglich ist: Dein **individuelles Maß** an täglicher Lernkapazität ist wichtig, ein allmählicher Ausbau Deiner Arbeitszeit besser als Überforderung und in der Folge oft auch Vermeidung.

**Die Wahl Deiner Arbeitszeit:** Kennst Du Deine persönliche Leistungskurve? Es ist unheimlich effektiv, die Konzentration im Tagesverlauf zu berücksichtigen. Du benötigst weniger Willenskraft und Energie, um Dein Tagessoll zu absolvieren. Die **Leistungskurve** der meisten Menschen folgt einem Verlauf, der am Vormittag beziehungsweise den ersten ein bis zwei Arbeitsstunden des Tages eine besondere Produktivität vorsieht. Häufig folgen dem ein Mittagstief und ein Zwischenhoch am späten Nachmittag oder frühen Abend, danach sinkt die Leistungskurve kontinuierlich. Das ist jedoch kein Gesetz. Aufgrund der gegebenen Freiheiten im Studium hast Du außerdem vielleicht einen späten Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt und verpasst dadurch Deine ursprünglich produktiven Zeiten, weil auch Dein Lernrhythmus verlagert ist. **Analysiere Deinen Alltag einmal dahingehend!**

Wichtige Aufgaben (sogenannte A-Aufgaben), die eine hohe Konzentration erfordern, kannst Du in einem Leistungshoch erledigen (möglichst ohne Störungen). Liegt Dein Leistungshoch am Vormittag, so hast Du zusätzlich den positiven Effekt, dass Du bereits früh am Tag Ergebnisse erzielst, die sich positiv auf die Motivation auswirken können. In Deinem Leistungstief kannst Du Routinetätigkeiten (C-Aufgaben) oder Freizeitaktivitäten sinnvoll einplanen (z.B. ein geselliger Spaziergang nach dem Mittagessen). Und B-Aufgaben lassen sich nach dem Anstieg der Leistungskurve aufnehmen, z.B. am späten Nachmittag. Während der Vorlesungszeit hast Du nicht immer die Wahl der freien Einteilung, doch achte dennoch darauf, wie Du Deine **produktiven Zeiten besser nutzen** kannst.

**Arbeitseinheiten:** Zu dem Aspekt der Arbeitseinheiten gibt es verschiedene Strategien und teils auch Empfehlungen. Belegt ist jedoch, dass eine zu **lange Arbeitsdauer** am Stück selten konstruktiv ist – auch wenn das erst zeitverzögert für Dich spürbar wird, z.B. durch Erschöpfung oder einem unpassenden Verhältnis von Zeitaufwand und Outcome.

Du kannst für die Planung Deiner Arbeitseinheiten auf folgende Hilfen zurückgreifen:

- Eine klassische Arbeitseinheit ist **45 Minuten** lang, ihr sollte sich mindestens eine kurze Pause anschließen. Wir denken sogar an eine **15-minütige Pause**, damit Du anschließend kognitiv in der Lage bist, weitere Lerninhalte abzuspeichern.
- **Du kannst allerdings auch anderes erproben**, z.B. die **Struktur der Pomodoro-Technik**: Hier teilst Du Dir Deine Arbeit in 25-Minuten-Etappen ein, nach jeder Einheit machst Du fünf Minuten Pause. Nach vier Arbeitseinheiten nimmst Du eine längere Pause von 15 bis 20 Minuten ein. Der Vorteil an dieser Technik liegt auf der Hand: Die kürzeren Einheiten führen dazu, die Arbeit weniger als „großen Berg“ anzusehen, vielmehr ist die nächste Verschnaufmöglichkeit bereits in Sicht und Du bist in geringerem Maße für Ablenkungen empfänglich.
- **Welche Arbeitseinheiten sind passend für Dich?** Achte bei der Wahl auf Deine Aufmerksamkeitsspanne, was für ein Lerntyp Du bist und welche inhaltlichen Anforderungen gegenwärtig an Dich gestellt werden. In der Vorbereitung auf eine Prüfung sind kurze Einheiten sinnvoller als für die Vertiefung im Schreibprozess einer Masterarbeit. Du kannst Dir auch Dein eigenes Konzept erstellen. Wichtig ist, dass Du dies verbindlich tust und eine Routine mit Deinen Einheiten entwickelst. **Grundlegend gilt**: Selbst wenn manchmal wenig Zeit zur Verfügung steht, lohnt es sich, an Studienvorhaben weiterzuarbeiten. Pass Dein Ziel dann an das **kleine Zeitfenster** an. **Kontinuität zählt!**
- Für jede Arbeitseinheit ist zu berücksichtigen, dass es meist eine **Anlaufphase von wenigen Minuten** benötigt, um richtig anzufangen und gedanklich einzusteigen – länger jedoch auch nicht, dann befindest Du Dich vermutlich schon in der Ablenkung. Ein Tipp, wenn Dir die geplante Arbeitseinheit bevor steht und Du Dir nicht vorstellen kannst, sie konzentriert durchzuführen: Nimm Dir vor, Dich **dennoch zehn Minuten** mit dem Lernstoff zu beschäftigen. Du kannst dann immer noch prüfen, ob es Dir möglich ist, weiter zu machen. In vielen Fällen hilft dieser Schritt, sich mit der Arbeit zu verbünden. Wenn das nicht gelingt, plane *dann* bewusst eine Pause ein. Hilfreich sind auch **Aufwärmaufgaben**, d.h. leichte Arbeiten, die Dir einen Zugang zum Lerninhalt verschaffen (z.B. eine Mindmap erstellen, einen kurzen Textabschnitt lesen, Deine bisherigen Notizen durchgehen und einen wichtigen Gedanken markieren).
- **Schließe jede Arbeitseinheit positiv für Dich ab**. Das bedeutet, den Rückblick auf das zu richten, was Du geschafft hast – und nicht auf das, was noch fehlt. Werte Deine Leistung nicht ab, sondern würdige sie bewusst.
- **Bereite Deine nächste Arbeitseinheit stets vor**, in dem Du den anvisierten Arbeitsschritt klar umfasst und notierst (und zwar in aktiver Form mit Verb, z.B. den Abschnitt X lesen oder mit Kommilitonin Y über die Aufgabe Z austauschen). Dieser Schritt ist besonders wichtig vor längeren Unterbrechungen, z.B. von mehreren Tagen, damit die Anlaufzeit minimiert wird.

Noch einige wichtige Impulse zum Schluss: Halte Deinen Zeitplan konsequent ein, sowohl den pünktlichen Beginn Deiner Arbeitszeit als auch **das Ende** – das ist ebenso wichtig. Die **genaue Zeiteinhaltung** verhindert Gewissensbisse und Gedanken darüber, ob genügend gelernt wurde.

**Definiere Deine Alltagszeit und Freizeit als solche und grenze sie klar von Deiner Arbeitszeit ab** – dies hilft Dir dabei zu verhindern, dass sich durch eine Vermengung kaum Erholung einstellt. **Plane auch Deine Freizeit aktiv** und nimm Dir am Wochenende **mindestens einen Tag frei**.