

## **Zeitmanagement, Motivation, fehlenden Ausgleich schaffen (Homeoffice)**

Workshopleitung: Sven Ziegahn

Hauptprotokollant: Franka Fünfstück

Anwesend:

3. RWTH Aachen: Matthias Wirth
4. TU Berlin: Stephanie Löbig
7. TU Braunschweig: Tomke Luks, Markus Rojer, Michael Schangen, Amélie Pötzke
12. TU Darmstadt: Erik Sokoll, Daria Panova, Julian Keller, Aron Hartmann
14. TU Dresden: Blanca Roßberg, Liesa Künzelmann
16. HS Emden/Leer: Sven Ziegahn, Mario Equinozio, Franka Fünfstück, Ole Bergmann, Frank Eggers
17. FAU Erlangen – CBI: Pia Weiner, Saskia Hoeft
24. Karlsruhe Institute of Technology: Friedrich Mast, Robin Koch
37. Uni Stuttgart – Flurus: Marek Hauschild
38. Uni Stuttgart – MACH: Jurek Pfaff, Fabia Bayer, Christoph Klenge
40. TU Ilmenau: Helen Schuh

### **Leitfragen:**

#### **Ausgleich:**

- Braucht ihr einen Ausgleich? Wenn ja, welchen?
- Bekommt ihr euren Ausgleich zeitlich immer in euren Terminplan unter?
- Motivation: im Allgemeinen, spezieller auch im Sinne Ausgleich?

#### **Zeitmanagement:**

- Habt ihr im Allgemein Probleme beim Zeitmanagement?
- Wie plant ihr eure Woche? – Zeitplan?!
- Motivation: Gruppenarbeiten, die verlangen noch mal was ab oder?

#### **Homeoffice:**

- Habt ihr aktuell Nebenjobs?
- Müsst ihr im Homeoffice sitzen? Wenn ja, wie sieht die Organisation aus?
- Motivation: Nebenjob zwischen den Vorlesungen, & dann kommt das Tief wenn der Prof anfängt zu reden?

## Ausgleich

**Sven Ziegahn:** braucht Ausgleich → sonst immer nur vom Bett zum Schreibtisch und zurück. In Tagesplan unterbringen kein Problem, weil Motivation immer da für den Ausgleich. Je länger zuhause, desto mehr gemerkt, dass man es braucht. Kleine Fußballrunde

**Ludger Wessels:** relativ viel PC, Zocken als Ausgleich. Funktioniert jetzt nicht mehr. Deshalb joggen als Ausgleich. Freunde aus Wohnheim treffen. Ausgleich nicht geplant, spontan, draußen sehr wetterabhängig, Motivation damit man sich gut fühlt/ablenkt

**Blanca Roßberg:** Ja, braucht Ausgleich. Alle 2 Wochen Tag im Grünen: in sächsischer Schweiz wandern, Handy weglegen, nicht auf den Bildschirm gucken. Wenn es wärmer wird, abends schön, wenn man noch etwas Zeit hat und raus gehen kann. Bei schlechtem Wetter: kochen, gut essen, mit Esskoma schlafen als Ausgleich, bringt es nicht in Tagesplan unter. Tage zum lernen (Mo-Mi), Do-Fr eher frei (klappt aber nicht immer)

**Mario Equinozio:** Ausgleich super wichtig, Ausgleich ist Arbeiten (bei Zubehör-Einzelhändler für Motorradkleidung), jeden Samstag arbeiten gehen: Kopf aus, körperlicher Stress (nicht intellektueller), gutes Gefühl wenn man abends kaputt nach Hause kommt, Ausgleich hält 2-3 Tage, Motivation vorhanden, da die Arbeit jede Woche Spaß macht

**Christoph Klenge:** Stimmt Mario zu, andere Arbeit außer studieren ist ein guter Ausgleich, im Callcenter bei der Stadtverwaltung, Botengänge, aus dem Zimmer rauskommen, sonst technisches Hilfswerk als Ausgleich: körperliches Arbeiten (findet leider nicht so häufig statt). Arbeit in Stadtverwaltung: 1 Tag pro Woche reserviert, Hilfswerk abends, Motivation groß, da was anderes

**Jurek Pfaff:** Ausgleich auf jeden Fall sehr wichtig, anfangs gedacht: viel Zeit, um alles auszuprobieren: lesen, kochen, Sprache lernen..., mediale Auszeit sehr wichtig, damit man mal keine Reizüberflutung hat, sonst oft von einem Bildschirm zum nächsten (Bildschirmfreiheit sehr wichtig)

**Daria Panova:** Ausgleich auf jeden Fall, Augen schmerzen/Kopfschmerzen, wenn dauerhaft auf Bildschirm gucken, an frische Luft gehen, Hörbücher hören während Spaziergang, Zeit zum rausgehen in Tagesablauf an bestimmten Tagen, z.B. nach Mittagessen, an Vorlesungen angepasst

**Robin Koch:** braucht auch auf jeden Fall einen Ausgleich, joggen gehen, bekommt es nicht immer in den Tagesablauf unter, bei Stress fällt es schnell hinten runter, Motivation aber da, nur wenn Stress größer wird, fehlt Disziplin

**Liesa Künzelmann:** schließt sich Vorrednern an, Musik machen/Sport, Organisation fällt schwer, geht im Tag unter. Schlaf geht dann abends vor

**Marek Hauschild:** Schließt sich auch an, bekommt es einfach so mit Ausgleich nicht hin. Kann gut lange vorm PC sitzen, Nebenwirkungen durch fehlenden Ausgleich, feste Zeiten zum arbeiten, danach aufhören, damit Zeit zum rausgehen da ist, weniger Ämter annehmen, da sonst keine Freizeit mehr, mit anderen Personen in Discord hilft, Zeiten einzuhalten

**Frank Eggers:** Nebenjob: Im Hafen Autos fahren, man kommt raus, ist 8h an der frischen Luft und kann sich die Arbeit selbst einteilen. Ungefähr 2-3 Tage im Voraus planbar, während der Arbeitszeit kann man einfach mal abschalten, da man weiß, dass man sich in den 8h um nichts kümmern kann. Sehr guter Ausgleich um den Kopf auszuschalten und nicht ans Studium zu denken.

## Zeitmanagement

**Sven Ziegahn:** Erwartungshaltung, wenn man Termine mit anderen macht hilft Zeitpläne einzuhalten, Gruppenarbeiten, Motivation in der Gruppe, dann mehr Zeit für Ausgleich, schneller fertig bei gegenseitiger Motivation, durch Ausgleich entlastet, besserer Schlaf, neue Motivation den Plan einzuhalten

**Fabia Bayer:** Gruppenarbeiten, Zeitplan, viele Aufgaben wöchentlich die gleichen, Wochenplan als To-Do-Liste zur Motivation.

**Frage zu Gruppenarbeiten:** kennt nicht viele Leute aus Kursen für Gruppenarbeiten, wie findet man dann Leute für Gruppenarbeiten

**Sven Ziegahn:** Kennt Problem noch nicht

**Ludger Wessels:** Kann auch nicht viel dazu sagen, Gruppen in Whatsapp nutzen.

**Blanca Roßberg:** Leute über Privatchat fragen, schaut Vorlesungen mit Kommilitonen, den sie vorher auch nicht kannte, bei Gruppenarbeit kennengelernt. Ziehen die Arbeit gemeinsam durch.

**Daria Panova:** Maschinenbauer Forum an TU Darmstadt (von Studenten gemacht), nur für Leute mit TU-ID, Topic zu jedem Fach starten, Studenten-Forum in Moodle-Kurs bei manchen Dozenten, Vorlesungen hauptsächlich bei Zoom: keine direkten Nachrichten möglich, sonst kein Problem andere Leute einfach anzuschreiben

**Marek Hauschild:** Keine optimale Lösung: studiengangswerte Telegram-Gruppe, nicht nur Vorlesungen in seinem Semester, wird gut genutzt, Telegram, da dort genug Leute reinpassen, Regeln am Anfang, was man reinschreiben darf

**Christoph Klenge:** Läuft nicht so super gerade, aber letztes Semester: Schlafrhythmus wechseln: 2x Mittagsschlaf + nachts schlafen, sehr früh aufgestanden, Motivationsschub, da schon sehr früh am Tag fertig mit Aufgaben, gerade nicht mehr so viel Motivation, da der Ausgleich fehlt.

**Ludger Wessels:** Mit Leuten etwas ausmachen: Verpflichtung, was zu tun, tägliche To-Do-Liste zum Abhaken gibt gutes Gefühl, da man dann merkt, das man was getan hat. Auch unwichtige Dinge auf die Liste (gut frühstücken, rausgehen...)

**Daria Panova:** Ähnlich wie bei Fabia: großen Stundenplan für ganzes Semester, von Frühstück bis ins Bett gehen: alle Online-Veranstaltungen, die sich eh nicht ändern, planen, wann spazieren gehen, kochen, nacharbeiten, hilft, um im Takt zu bleiben trotz online, wo viel aufgezeichnet wird und man alles später machen kann, mit einem Stundenplan hat man nicht mehr das Gefühl, alles

nach hinten schieben zu können.

**Liesa Künzelmann:** Kalender malen (Blatt Papier mit verschiedenen Feldern), was macht mich glücklich? Farben geben, Tage in Farbe anmalen. Motivation dadurch, dass man den Tag noch ausmalen möchte.

**Friedrich Mast:** Arbeit in kleine Blöcke einteilen, da schnell ablenken lässt, 25min arbeiten, 5 min Freizeit... + Whiteboard: in welchem Block welche Aufgabe, Block für Block abhaken hilft, den Fortschritt jeden Tag zu sehen.

**Jurek Pfaff:** Zu Liesa: in Excel (zeigen): am Anfang relativ leer, feste Termine, neue Termine einfügen, tägliche To-Do-Liste, Anfangs rot, bei + wird Liste grün (wenn abgehakt), gibt ein gutes Gefühl den Fortschritt am Abend in Grün zu sehen.

**Mario (der Italiener) Equinozio:** Frage: Warum mit Excel, super umständlich? Über die Outlook-Kalenderfunktion wäre es doch einfacher.

**Jurek Pfaff:** Großer Excel-Fan, lernt gerade Makros, deshalb gleichzeitig als Weiterbildungsprojekt.

**Marek Hauschild:** Mag Excel-Trend, andere Tools nicht alle Features, die er haben möchte, von vielen Profs Zeitplan, in Excel übernommen, man sieht, was wegfällt, muss sich nicht jedes Mal neu einarbeiten in das jeweilige Fach.

**Christoph Klenge:** Auch Excel-Plan, riesige Tabelle für jeden Tag des Semesters, Dinge werden rot, wenn Tag, an dem sie dran sind kommt. Demotivierend, wenn Sachen aus den Tagen davor auch noch rot sind.

**Frank Eggers:** Nicht so gut mit Excel organisiert, es wird "nur" ein Whiteboard genutzt. Feste Zeiten als Grundstruktur eingeplant für Frühstück, Pausen usw., Vorlesungen überschneiden sich manchmal mit dem Plan. Plan auch durchziehen wenn man nichts zu tun hat. Vorlesungen welche aufgezeichnet werden in Zeitplan unterbringen, teilweise Grundstruktur nicht einhaltbar.

**Blanca Roßberg:** Ziemlich stressig, wenn man versucht alles nachzuarbeiten, besser, wenn ausgeruht durch Ausgleich, manchmal besser zu sagen, wenn man etwas nicht mehr schafft, dass man es auch nicht mehr macht. Zeit für sich ist manchmal wichtiger, wenn es nichts wird, dann ist das so.

## Homeoffice

**Franka Fünfstück:** Ausgleich durch Job schwierig, da Homeoffice und keine festen Arbeitszeiten, Job an Hochschule, relativ ähnliche Aufgaben abarbeiten wie bei Studium

**Robin Koch:** Hiwi-Job an Institut, im Homeoffice, Weiterführung der BA, interessanter als andere Sachen im Studium, dann mehr arbeiten, weniger fürs Studium, Motivation für Job ist da, aber Studium leidet darunter

**Blanca Roßberg:** begleitet Übungen, Abmachung mit Betreuer: Übungen in Präsenz, deshalb gerade wenig Arbeit, vielleicht nach Pfingsten wieder, in Präsenz guter Ausgleich

**Friedrich Mast:** Glück, dass Nebenjob feste Zeiten, nicht viel mit Studium zu tun, Wege fallen weg durch Homeoffice (Vorteil), Nachteil: vieles im Homeoffice nicht so gut möglich, Break fehlt, da immernoch am Schreibtisch, kommt nicht raus, sitzt nur am Schreibtisch

**Blanca Roßberg:** Leitfaden der Uni zu "Über 100 Ideen für angenehme Aktivitäten"<https://www.studentenwerk-leipzig.de/beratung-soziales/coronamassnahmen-unserer-sozialen-dienste>